LE GOÛT DU JAPON
N°10 - Hiver 2007

WASABI

Les restaurants japonais quartier par quartier

GRATUIT



L'AUTHENTIQUE RIZ JAPONAIS

SHINJU MAÏ

真珠米

CALROSE SHORT GRAIN RICE

LA GAMME SHINJU MAI SE DÉCLINE AUSSI EN

Riz Japonais de type Japonica produit en Europe

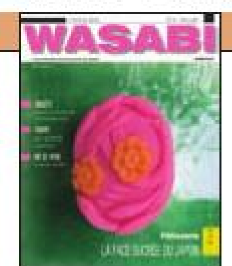
Riz calrosegrain moyen produit aux USA

Riz M401 nouvelle variété de calrose produit au USA



IMPORTÉ ET DISTRIBUÉ PAR FOODEX SA TÉL. : + 33 (0)1 46 47 44 39 - WWW.FOODEX.FR

EDITO PAR PATRICK **MANASSON**



Shinnen, akemashite, omedeto gozaïmasu !*

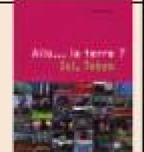
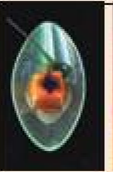
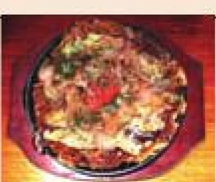
J'*adore la cuisine japonaise, dommage qu'ils n'aient pas de desserts.* Vous êtes si nombreux à nous avoir fait cette remarque que nous avons voulu, dans ce numéro, explorer pour vous l'univers injustement méconnu de la pâtisserie japonaise.
Rarement consommée, il est vrai, en fin de repas, celle-ci était destinée, au départ, à adoucir l'amertume du thé vert dont la préparation, depuis des siècles, fait l'objet, au Japon, d'un rituel quasi sacré.
De toutes formes et de toutes textures, les *wagashi* - gâteaux japonais -ont été élevés au niveau d'un art par quelques grandes maisons dont Toraya qui fournit le Palais impérial depuis le 8e siècle ! Par chance, ils ont choisi Paris pour ouvrir leur unique succursale à l'étranger…
Pour fêter ce dixième numéro (déjà !) de Wasabi, nous vous emmenons en week-end à Bruxelles où l'arrivée massive de fonctionnaires japonais, Europe oblige, a entraîné l'ouverture de nombreux - et très bons – restaurants aussi bien traditionnels que de type « fusion ».
Nous vous invitons notamment à découvrir la cuisine extrêmement inventive d'un jeune chef, Haruki Oki, qui intègre dans ses délicates préparations nipponnes, aussi bien le foie gras que le bœuf charolais.
Encore un joli pied de nez à tous ceux qui voudraient figer une fois pour toutes la cuisine japonaise dans une pseudo authenticité alors que celle-ci, au contraire, n'a jamais cessé d'être influencée, et c'est tant mieux, par d'autres cultures.
A l'inverse, la sagesse japonaise en matière d'équilibre alimentaire ne cesse de gagner de nouveaux adeptes dans le monde comme en témoigne le best-seller : « Pourquoi les Japonaises de grossissent pas et ne vieillissent pas » dont la traduction en français vient de paraître (voir p.10).
Saluons, enfin, l'événement de ce début d'année : le concours "Découverte du sushi", organisé le 24 janvier par la société SBA ltd à l'occasion du SIRHA 2007 et ouvert à tous les élèves des écoles hôtelières d'Europe. Chacun d'entre eux pourra inventer une recette originale avec les ingrédients de son pays ! *(Rens. sur www.tradefairguide.com/jp/tradeshow/reports/sushi/2007.html).*
Nous adressons à nos lecteurs tous nos vœux de bonheur et de santé pour 2007, année au cours de laquelle nous continuerons de vous faire découvrir l'étonnante variété de la gastronomie japonaise.

**Bonne année !*

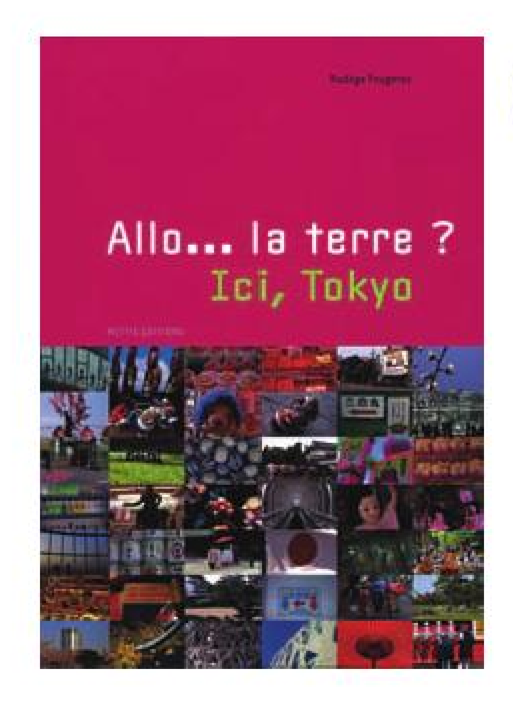
- COUVERTURE : Wagashi de Toraya-Paris photographié par I. Yaka pour Wasabi
- RÉDACTION : Dorothée de **Boisséson**, Paul **Chambord**, Tinka **Kemptner**, Guillaume **Loiret**, Patrick **Manasson**, Elisabeth **Takeuchi**, Jean-Luc **Toula-Breysse**
- CONSEILLERS ÉDITORIAUX : **Higashiuchi** Toshimasa, **Murata** Yukiko, **Tominaga** Noriko
- CONCEPTION VISUELLE : Cyrille **Morillon**
- PUBLICITÉ : **01 42 08 50 47**
- IMPRESSION : **Groupe-Morault**
- DIRECTEUR DE LA PUBLICATION : Patrick **Duval**

WASABI EST UNE PUBLICATION DE L'ASSOCIATION COMME DES VOYAGES,
40 RUE DE MOUZAIA, 75019 PARIS. TÉL : 01 42 08 50 47
MAIL : **info@wasabi.fr**
SITE INTERNET : **www.wasabi.fr**

SOMMAIRE


Allo... la terre ? Ici, Tokyo



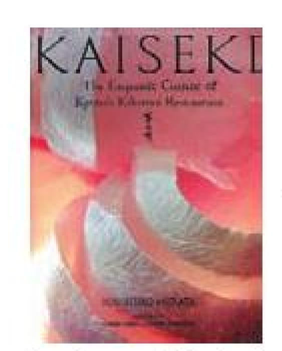
Que faire lorsque votre mari (ou votre femme) vous annonce tout à trac qu'on lui propose un poste à Tokyo ? C'est ce qui est arrivé à Nadège Fougeras qui, après trois années passées au Japon a voulu laisser une trace de ce séjour en compilant dans un petit livre les mille et une experiences de la vie quotidienne. A partir de mails et de photos envoyées à sa famille ou à des amis, Nadège a conçu 25 mini chapitres écrits comme on parle. Dans celui sur la "précision japonaise", on trouve cette anecdote : deux amis australiens arrivent ensemble à 9h 55 dans un fast-food ou l'on sert des petits-déjeuners jusqu'à dix heures. Le premier commande un petit-déjeuner. Le temps de prendre sa commande il est 9h59. Le deuxième ami demande la même chose. Il est 10h. Le serveur lui dit qu'ils ne servent plus de petit-déjeuner à partir de 10h mais lui propose un menu hambuger-grande frite. Le client s'énerve, dit qu'il est avec son ami, qu'il est 10h et qu'il préfèrerait manger un muffin plutôt qu'un hamburger. Impossible. Il est 10h01. Le temps que le directeur (appelé par les deux amis) arrive, il est 10h05. Plus question de servir un petit-déjeuner. Impossible de négocier : la règle, c'est la règle. Le muffin qui restait sur l'étagère est jeté à la poubelle à 10h09 et l'ami australien a mangé un hamburger à 10h10 du matin.

Il y a aussi, heureusement, parfaitement observés, des centaines de détails beaucoup plus réjouissants sur le Japon et les Japonais qui font de ce recueil un vrai petit bijou de poésie. A déguster en prenant son petit-déjeuner à Paris, de préférence vers midi/une heure ! ■

Allo... la terre ? Ici Tokyo, de N. Fougeras. Ed. Mettis, 20€. www.mettis-editions.com



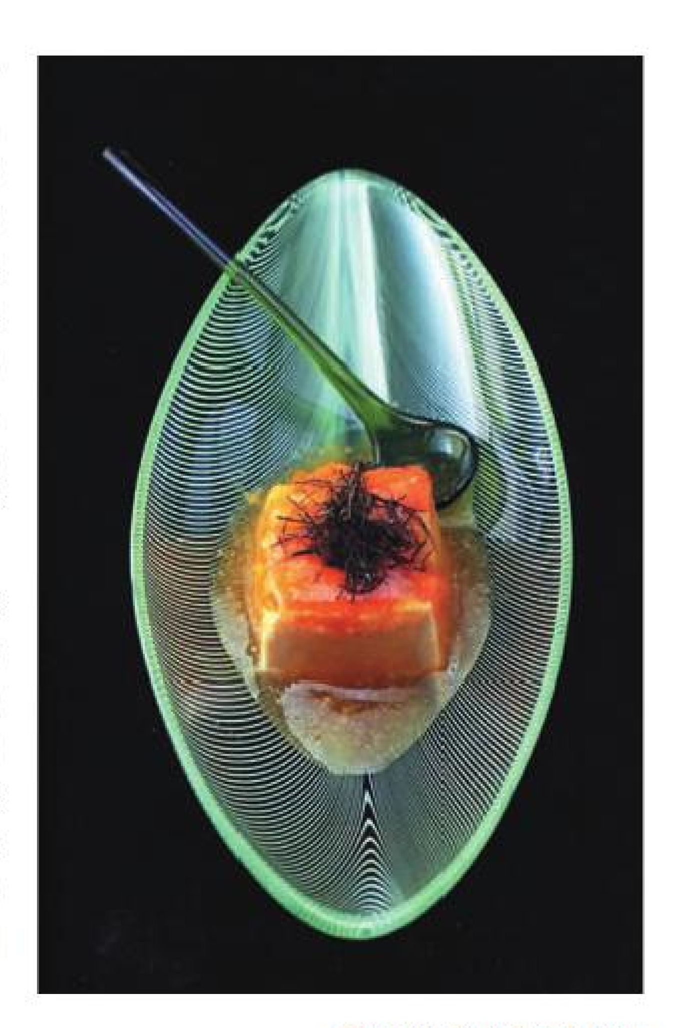
L'art du kaiseki



Les éditions Kodansha viennent de publier un ouvrage exceptionnel sur le kaiseki, l'expression la plus raffinée de la cuisine japonaise. Conçu par Yoshihiro Murata, le chef du célèbre restaurant Kikunoi, à Kyoto, ce livre préfacé par Ferran Adrià (restaurant El Buli) et Matsuhisa Nobu (restaurant Nobu) présente une cuisine d'une telle délicatesse, d'une telle beauté formelle, qu'on a le sentiment d'être placé devant une suite de paysages. C'est que le kaiseki, pour le chef Murata, c'est comme "manger les saisons".

Chaque plat, magnifiquement photographié, est longuement commenté par Murata qui n'hésite pas à confesser ses erreurs ou errements. Ainsi, par exemple, cela lui a pris pas moins de 5 ans pour trouver le bon dosage de nigari, le coagulant naturel du tofu, de kanten (agar-agar) et de gélatine afin de mettre au point un plat en apparence aussi simple que le tofu aux oursins. Ceux qui souhaitent s'initier trouveront en fin d'ouvrage le détail de chaque recette, malheureusement uniquement en anglais. ■

Kaiseki, The exquisite Cuisine of Kyoto's Kinunoi Restaurant par Yoshihiro Murata. Ed Kodansha International. Disponible chez Junkudo. 18 rue de Pyramides, Paris 1er.



Cinq ans de recherche ont été nécessaires pour créer ce *tofu aux oursins*.

Aki, Premier okonomiyaki de Paris


L'okonomiyaki, un plat populaire de la région du Kansaï.

Anciennement rue Daunou, Aki change d'adresse et de carte : installé rue Sainte-Anne, il sert désormais des okonomiyaki - savoureuse crêpe fourrée originaire du Kansai (Osaka, Kyoto), un plat très populaire au Japon qu'on partage souvent dans des yatai (petits restaurants ambulants) lors des fêtes. Un plat plutôt rare par ici puisque, hormis le très chic Azabu, dans le 6e, aucun restaurant ne le proposait jusqu'ici à Paris.
Assis au comptoir, au sous-sol du restaurant, le chef prépare l'okonomiyaki devant vous, sur un teppan (plaque chauffante) : la base - une pâte à laquelle on ajoute un mélange d'oeufs et de choux - est disposée sur la plaque chauffante, vous choisissez ensuite votre garniture (porc, crevettes, calamar...) le tout est grillé et copieusement relevé de gingembre, de copeaux de bonite séchée, de sauce otafuku (soja sucré) et de mayonnaise.
Le menu reste à un prix très abordable (soupe miso + salade + okonomiyaki pour environ 12 euros), ainsi que les autres spécialités servies chez Aki : nouilles soba froides ou chaudes, domburimono (bol de riz garni de porc, oeuf...) et plats à base de curry. Le service est rapide (prévoir quand même 15 minutes pour l'okonomiyaki) et sympa, dans un établissement à la déco simple et moderne, pour 70 couverts maximum sur deux étages. C'est un changement de cap pour Aki, propriété du restaurateur Serge Lee (également patron des Sapporo Ramen), qui semble avoir opté définitivement pour les adresses conviviales et populaires où l'on va en famille ou entre amis. ■

Guillaume Loiret

Aki, 11 bis rue Sainte-Anne, Paris 2e. tél. : 01 42 97 54 27

Quand New-York réinvente le sushi

Daurade au parmesan, thon jaune sauce aux noix ou encore maquereau au sésame… Chez Sushi of Gari, concept inventé à New-York par un chef japonais, le poisson cru n'a plus rien à voir avec la tradition



Paul ***Chambord***

Dissimulé au 4e étage d'un immeuble anonyme d'Aoyama et connu seulement de quelques initiés, Sushi of Gari est certainement la moins japonaise des sushiyas de Tokyo. Son créateur, "Gari" Sugio, a en effet ouvert une première enseigne à New-York, où il réside, avant d'en « importer » le concept dans son propre pays. Recommandé à Wasabi par un grand connaisseur (Jean-Christian de la Chevalerie des champagnes Laurent-Perrier) Sushi of Gari n'est pas un restaurant tout à fait comme les autres.

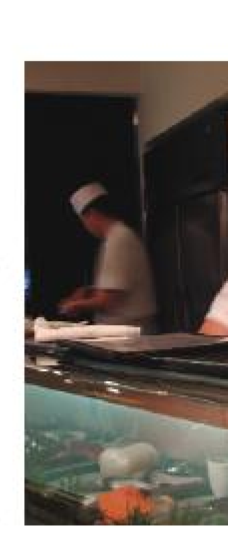
Ici, chaque sushi est cuisiné comme un plat à part et assaisonné selon des recettes inventées par Maître Gari (Gari est la lecture chinoise de son prénom, Masatoshi, mais c'est aussi le nom qu'on donne au gingembre dans les sushiyas). Que les puristes pour qui seule la sauce de shoyu est compatible avec le poisson cru passent leur chemin. Gari n'en met même pas sur la table et il vaut mieux ne pas en réclamer si vous ne voulez pas qu'on vous fasse les gros yeux !

Il serait d'ailleurs parfaitement criminel de tuer toutes ces subtiles saveurs patiemment construites par des années d'expérimentation en les noyant dans le soja…

sashimis décoiffants

Un repas traditionnel chez Gari, si toutefois on peut ici parler de tradition, s'ouvre par une mise en bouche à base de sashimis pour le moins décoiffants : jeune daurade à l'huile d'olive et au parmesan, bonite au beurre et à l'ail, seiche à la tomate hachée et maquereau sauce sésame ! Un véritable voyage dans les gastronomies du monde sans quitter le royaume du poisson cru !

Ensuite, pour les sushis, c'est toujours la



Les adresses

- Sushi of Gari Tokyo
Minami Aoyama 2-12-15, Minato-ku. (03) 3405-8888
- Sushi of Gari New-York
402, East 78th st. (212) 517-0340 et 370 Colombus av. (212) 362-4816.





Daurade aux algues et à l'huile d'olive, bonite au shiso façon Gari et thon gras au takuan

formule « omakase » qui est proposée. Cela signifie que le chef vous sert en fonction de son humeur et de la saison. Laissez-le faire, vous ne le regretterez pas.
Notre repas d'automne a commencé avec une boulette de riz surmontée de thon gras (toro) mélangé à du takuan, un légume jaune utilisé d'ordinaire pour faire des tsukémonos. Mais Gari est un expert en détournements.
Le chef Yasuhiko Hashiba qui dirige le restaurant de Tokyo, nous a ensuite proposé, toujours sous forme de sushi, une tranche de poulpe tiède avec une sauce escargot parfaitement adaptée. Le sushi suivant était une pièce de thon jaune recouverte d'une sauce à base de noix pilées et d'huile d'olive : un mariage détonnant qui croque sous la dent ! Ensuite sont arrivés sur notre planche une crevette crue marinée dans un vinaigre relevé de laurier et de câpres, une tranche de maguro (thon rouge) recouvert d'une sauce tofu/igname, un tsubugai (coquillage japonais un peu croquant) peigné d'une sauce à base de foie d'awabi ou encore, pour terminer en beauté, un aileron de requin au foie gras et sauce d'huître !
Après New-York et Tokyo, pourquoi Gari n'ouvrirait-il pas une enseigne à Paris ? Ce ne sont pas les vrais amateurs de sushis qui manquent !

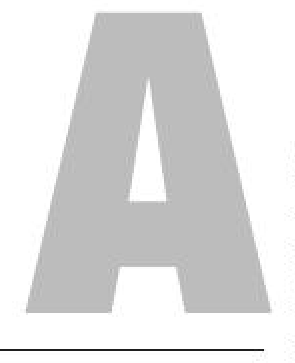



Le chef Yasuhiko Hashiba dirige l'antenne de Tokyo.



Dominique Bouchet
Le "nippon" de Paris

IL A TENU DES CUISINES DE LA TOUR D'ARGENT, DU CRILLON, ET COLLECTIONNÉ LES ÉTOILES. MAIS DOMINIQUE BOUCHET EST AUSSI UN TOQUÉ DE JAPON. IL RACONTE À WASABI LE JAPON QU'IL AIME ET LÈVE LE VOILE SUR SON WABI SALON, UN ESPACE NIPPON ET EXCLUSIF QUI OUVRIRA À PARIS DÉBUT 2007



par Guillaume **Loiret**

A ceux qui lui reprochent de n'avoir que le Japon à la bouche, Dominique Bouchet répond : " mais ça fait 25 ans que je vis avec ce pays ! ", et enfonce le clou en ouvrant début 2007 le Wabi Salon. Il faut dire que le Japon, il en parlerait des heures : de Tokyo, qu'il adore, de la délicatesse nippone, des nouilles soba, des paradoxes de l'Archipel, du samouraï Zatoïchi, de thé, de saké, de...

Au début, **"j'ai rien compris !"**

Rien, pourtant, ne prédestinait ce chevalier du goût français à devenir un "samouraï" (ou "le Nippon", les deux surnoms que lui donnent ses confrères). Engagé à 22 ans par Joël Robuchon au Concorde Lafayette, Dominique Bouchet devient quelques années plus tard Chef de cuisine chez Jamin, à Paris, puis passe à celle de La Tour d'Argent pour un septennat, de 1981 à 1988. A cette époque où le jeune chef explose, il rencontre le Japon. Premiers pas sur l'Archipel en 1980, pour le mariage d'un copain. "Je suis resté cinq jours et j'ai rien compris ! " Retour trois ans plus tard pour piloter l'implantation d'une succursale de la Tour d'Argent à Tokyo, dans le quartier d'Akasaka. Mais là encore, le courant ne passe pas trop. C'est du côté culinaire que les choses vont coller, que la toque française va comprendre et adopter le Japon, et vice-versa. Sa carrière en France se poursuit - il créé le Moulin de Marcouze en Charentes Maritimes, puis rejoint l'hôtel



© photos : DR

Ci-dessus, la vaisselle signée Bouchet et, à droite, une pré-figuration du Wabi Salon.



lire

Wabi Shoku
de Dominique Bouchet
Un livre de recettes destiné au public nippon.

© photo : Shinzo Ohta

de Crillon en 1997 - et ses déplacements au Japon se multiplient. Promotion de ses recettes et exportation de son savoir-faire, visites aux amis à présent nombreux, visites-plaisir à Hokkaïdô ou Yokohama. Même si sa cuisine reste fidèle au goût français, Dominique Bouchet s'immerge dans le Japon. Mais "seulement jusqu'à la taille", plaisante-t-il : "Je prends la moitié de sa culture, je garde la moitié de la mienne".

Wa pour harmonie bi pour beauté

Alors, quand il décide d'agrandir son enseigne, ce n'est pas juste en rajoutant quelques tables. Ce toqué de Japon ouvre le Wabi Salon, un espace ramassé et raffiné, fait pour satisfaire les amateurs d'un Japon gastronomique et authentique. Sa philosophie ? *Wa* pour l'harmonie et *bi* pour la beauté (le *wabi* est une notion zen qui traduit une esthétique épurée, qu'on retrouve dans la cérémonie du thé ou l'art floral ikebana), comme le titre d'un ouvrage que Dominique Bouchet a publié au Japon en 2003 (Wabi Shoku, éditions Artist House Publishers). "Ce sera un lieu sobre, dépouillé, et unique : comme au Japon. Tout en harmonie et en délicatesse. Un îlot nippon dans le 8e arrondissement ". On y accède par une épicerie haut-de-gamme qui propose le must des arts de la table français et japonais : du thé, des confitures, un saké sélectionné par Dominique Bouchet, mais aussi de la vaisselle en porcelaine et des verres siglés Bouchet (fabriquée au Japon par les sociétés Kamachi et Sugahara). Un peu mégalo Dominique Bouchet ? Sans doute, mais voilà vingt ans que des fabricants japonais le courtisent, qu'il exerce pour eux ses talents de conseiller, et que son nom fait vendre. Mégalo, mais sûrement pas tape-à-l'oeil, car cette boutique raffinée sera simple et discrète avec une déco minimaliste. Comme le Japon qui attire et inspire le cuisinier : authentique, sans sophistication à outrance. Au fond de cette épicerie fine, on accède à un autre espace dont Dominique Bouchet suit les travaux de près : une cuisine d'appartement spécialement aménagée selon ses plans. Très moderne, tout en bois sombre et plastique blanc avec, au centre, un comptoir tournant et huit tabourets pour autant d'invités. "Huit et pas un de plus, car pour apprécier le wabi il faut être au calme". Le chef y proposera bientôt des démonstrations/dégustations, des découvertes culinaires à la sauce Bouchet. Pas un restaurant, pas un cours de cuisine, un partage plutôt, "une communion entre le maître des lieux, les hôtes, et la nourriture". Avant même l'ouverture, alors que l'information est encore quasi confidentielle, il a déjà des réservations.



50% Français, 50% Japonais, 100% cuisinier

Mais Bouchet reste un cuistot français. Et le revendique ! 50% Français, 50% Japonais mais 100% cuisinier... Sur la carte de son restaurant, pas de fantaisies nippones. Ou si peu : une larme de soja dans ses sauces, un peu de saké pour faire mariner le foie gras ou accompagner des Saint-Jacques, pas plus. Notre chef aime le goût japonais, mais pas dans ses marmites : il raffole des nouilles soba (fines, de couleur brune, faites à partir de farines de sarrasin et de blé), craque pour "une tempura bien frite" (beignets de légumes ou crevettes) accompagnée d'un saké un peu poivré, et avale volontiers un shabu shabu quand vient l'hiver. En revanche, un mauvais souvenir le rend méfiant vis-à-vis des sushis.
Côté restaurants, Dominique Bouchet aime les japonais traditionnels comme Kinugawa ou Tampopo, que son épouse japonaise adore (on peut y dîner à l'ancienne, agenouillé sur des tatamis). Il mange nippon, vit nippon, mais tout en restant lui-même. Quelques jours après cet entretien le chef doit prendre l'avion. Destination ? Le Japon bien sûr : Tokyo, Kanazawa et Sapporo. Que ramènera t-il de ce séjour ? " Rien. Tout ce que je ramène, c'est dans ma tête " répond-il un peu trop vite avant de se corriger : "Si : quelques paquets de soba quand même ! ". ■

Les adresses
de Dominique Bouchet à Paris :

- Dominique Bouchet & Wabi Salon 11 rue Treilhard, Paris 8e
  01 45 61 09 46
- Kinugawa
  9 rue du Mont Thabor, Paris 1er
  01 42 60 65 07
  4 rue St-Philippe du Roule, Paris 8e
  01 45 63 08 07
- Jipangue
  96 rue de la Boétie, Paris 8e
  01 45 63 77 00
- Tampopo
  66 rue Lauriston, Paris 16e
  01 47 27 74 52
- Aïda
  1 rue Pierre Leroux, Paris 7e
  01 43 06 14 18

Pourquoi les Japonaises ne vieillissent pas et ne grossissent pas ?

ENCORE UN LIVRE-RECETTE OBSÉDÉ PAR LA MINCEUR ET L'ANTI-ÂGE ? DÉJÀ TRADUIT EN DIX LANGUES, LE BEST-SELLER DE NAOMI MORIYAMA PROFITE DE LA VAGUE, MAIS VA PLUS LOIN. EN 200 PAGES, C'EST UN NOUVEAU RAPPORT À LA NOURRITURE QU'ELLE NOUS SERT. SANS VERSER DANS LE SUSHI NI LE MAKI.





artant du principe que les Japonaises portent généralement plutôt du 36 que du 44 et qu'en plus, elles affichent la plus grande longévité du globe, Naomi Moriyama, Nippo-américaine basée à New York, ne survend pas son sujet. Voici ses secrets avec, en prime, une recette de cuisine pour rester jeune jusqu'à 99 ans !

par Tinka **Kemptner**

Les sept secrets des femmes japonaises

1 ▮ Le plein de poisson, de soja, de riz, de légumes et de fruits

Les Japonaises consomment quatre fois plus de poisson que les autres femmes. Et qui dit poisson, dit oméga 3, ces acides gras aux puissantes vertus anti-âge. Tout est bon dans l'assiette des Nipponnes : le riz et ses propriétés anti-fringale, les légumes cuits à l'eau ou sautés dans un filet d'huile de colza, la soupe miso, excellent coupe faim hypocalorique… Le tout arrosé de thé vert, antioxydant à souhait. Charcuteries et fromages ne sont, eux, que très rarement au menu. Guère étonnant qu'en moyenne, les Japonaises consomment seulement 26% de lipides, contre 44% aux Etats-Unis.

2 ▮ Portions mini

Un chiffre suffit à lui seul pour expliquer le tour de taille enviable des Japonaises : 2761 calories par jour , contre 3654 en France ! Sans se priver, les habitants de l'archipel ont compris comment apprivoiser leur ventre : par de menues portions mises en scène sur une vaisselle délicate. Sans oublier les règles de vie comme le *hara hachi bun me* (ne remplir le ventre qu'à 80%), et des conventions de table assez strictes pour empêcher les voraces de dévorer leur plat comme des hommes de Cro-Magnon … Quand la lenteur est une vertu, la ligne s'en ressent.

3 ▮ Une cuisson qui préserve les micronutriments

Les Japonaises utilisent rarement un four et préfèrent une cuisson rapide, à feu moyen ou vif, à la vapeur, grillé, sauté, braisé ou poêlé. Tout bénéfice pour les légumes : *al dente*, ils gardent un maximum de vitamines, d'oligoéléments et de minéraux, indispensables pour lutter contre le vieillissement prématuré de la peau.

4 ▮ Du riz à la place du pain

Bien sûr, sandwichs et hamburgers ne sont pas inconnus au pays du Soleil Levant. Ils séduisent même de plus en plus de jeunes. Mais la consommation de pain y est nettement plus faible qu'en Occident et le riz reste l'ingrédient principal d'un repas japonais. Pour le plus grand bien des Nipponnes : cette céréale rassasie

QUATRE QUESTIONS À NAOMI MORIYAMA

« Ce livre est à la fois une déclaration d'amour à la cuisine de ma mère et un signal d'alarme ! »



Se mettre à cuisiner japonais du jour au lendemain, est-ce possible pour une Française ?
Bien sûr ! En Occident, la cuisine japonaise est synonyme de sushis et de plats ultra raffinés. Mais peu connaissent notre « popote maison », à la fois délicieuse et très variée. Le livre parle de cette cuisine-là. Je l'ai écrit pour ceux qui ne connaissent rien à la cuisine japonaise et pour ceux qui ne connaissent rien en cuisine tout court. C'est aussi une déclaration d'amour à la cuisine de ma mère.

Par où commencer ?
Nul besoin d'investir dans des ustensiles compliqués. Il s'agit juste de glaner quelques idées dans le livre et de les adapter à sa vie. Par exemple : manger plus de maquereau, de sardines ou de hareng, tous riches en oméga 3 ; privilégier les fruits et les légumes frais ; manger moins de plats industriels ; remplacer le beurre par l'huile de colza ; boire du thé vert sans sucre…

Est-il vrai que votre livre a changé la vie de certains de vos proches ?
Mon mari et co-auteur Billy a perdu presque 20 kilos depuis qu'il s'est mis à manger japonais. Mais comme il le dit lui-même, il ne mange pas japonais parce que c'est sain ou diététique mais parce ça lui donne la pêche.

Le livre est ponctué de vos souvenirs d'enfant. Depuis, les habitudes alimentaires ont quelque peu changé au Japon…
C'est sûr, depuis les années 1960 il y a eu des changements. A l'époque, on prenait le temps de cuisiner, les plats préparés étaient denrée rare. Aujourd'hui, le fast-food fait des ravages au Japon, et l'obésité gagne du terrain, surtout chez les enfants et les hommes autour de la quarantaine). En même temps, on assiste aussi à une augmentation des cas d'anorexie chez les jeunes femmes. Le Japon se trouve à un carrefour : soit il prend la route du fast-food (des portions plus grandes, plus de glucides, moins d'exercice physique) soit il s'accroche à ses racines et continue de tenir son rang de nation la plus saine au monde. En ce sens, mon livre est aussi un signal d'alarme !

mieux que le pain, avec moins de calories.

5 ▌Un petit déjeuner impérial
Chaque matin, aux quatre coins de l'empire, des millions de Japonaises préparent un petit déjeuner lesté de bonnes graisses, de protéines, de sucres lents et de micronutriments, à ravir les nutritionnistes : thé vert, bol de riz cuit à la vapeur, soupe miso avec du tofu et de la ciboule, feuilles d'algues de nori, un bout d'omelette, un peu de saumon grillé… Rien de mieux pour commencer la journée léger et déborder d'énergie !

6 ▌Desserts à doses homéopathiques
Qu'est-ce qui ravit l'œil, contient peu de graisses et, en prime, est riche en fibres ? Les *wagashi* ! Ces mignardises 100% nipponnes (voir notre dossier p. 12) n'ont rien d'un dessert à l'occidentale. Par leur taille, leurs ingrédients (pâte de haricot rouge, riz, patates douces, châtaigne…) et par leur mode de consommation (jamais en fin de repas). Pas étonnant que la consommation de sucreries des Japonaises atteigne péniblement 25% de celle d'une Américaine.

7 ▌Une relation différente à la nourriture
Ayant un rapport plus sain à la nourriture, les Japonaises seraient moins focalisées sur la minceur. Selon une étude réalisée par des chercheurs britanniques, les Nipponnes font tout autant attention à leur ligne, mais elles sont moins prêtes que les Américaines à se priver de leurs plats favoris. Il faut dire que les plats favoris des Japonaises n'ont rpas grand-chose à voir avec ceux des Américaines ! ■

RECETTE

Epinards aux copeaux de bonite

Voici une recette simple tirée du livre, pour se mettre à la cuisine japonaise familiale dès aujourd'hui.

- **1 livre d'épinards**
- **2 c. à soupe de dashi (bouillon japonais)**
- **1,5 c. à café de sauce soja**
- **1 c. à café de vinaigre de riz**
- **une pincée de sucre en poudre et une de copeaux fins de bonite**

Mettez les épinards dans un saladier rempli d'eau et nettoyez bien les feuilles, en veillant à ne pas séparer les bottes (les feuilles doivent rester réunies entres elles par leurs tiges). Portez une grande casserole d'eau à ébullition. Faites blanchir les épinards 30 secondes à feu moyen à vif, puis passez sous le robinet d'eau froide. Pressez délicatement les feuilles pour enlever l'excès d'eau. Dans un bol, mélangez le dashi, la sauce soja, le vinaigre de riz et le sucre jusqu'à dissolution complète du sucre. Découpez les feuilles et les tiges d'épinards en tronçons de 2 à 3 cm et pressez à nouveau pour enlever le surplus d'eau. Pour servir, disposez les tronçons debout dans un saladier de taille moyenne. Versez par-dessus la sauce vinaigrée et saupoudrez de copeaux de bonite.

Les wagashi

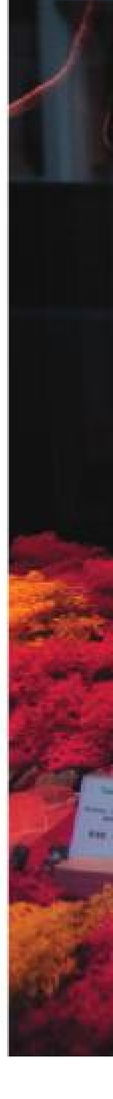
Des poèmes qui fondent

Avez-vous déjà goûté des pâtisseries qui ressemblent à un éventail transparent ou à un petit lapin blanc ? Qui plus est, à base de haricots rouges (azuki), de potiron, de patates douces..., Sans parler des noms : “Horizons vaporeux de cerisiers en fleurs”, “Murmures argentés des vagues”... Nourris de symboles et pétris d’histoire les wagashi ou gâteaux japonais sont avant tout liés à la cérémonie du thé. D’abord offrandes aux dieux, puis aux ancêtres, ils sont devenus un cadeau très raffiné

Par Dorothée **de Boisséson** et Tinka **Kemptner**

Les Wagashi furent introduits avec le bouddhisme au Japon. Au 6e siècle, les *dango* et les *mochi*, gâteaux de riz tout ronds à transparence laiteuse, arrivent au Japon avec les premières vagues de moines coréens et sont offerts aux autels de Bouddha. Ce n’est qu’à partir du 9e siècle qu’apparaissent, sur les tables des grands princes de Heian (Kyôto) les premiers desserts *tsukuri-kudamono*. Il s’agissait d’un luxe inouï à une époque où le riz était la denrée la plus précieuse.

La Cour de Heian rythmait son quotidien de rituels poétiques, emplis d’*aware*, la mélancolie devant la fragilité de toute chose. Certains d’entre eux comme le *hanami* (admirer les fleurs de cerisiers), le *tsukimi* (admirer la lune et penser à ceux dont on est séparés), ou le *momiji-gari* (admirer les érables pourpres) sont toujours chers au cœur des Japonais. Les wagashi, avec leurs couleurs évoquant les saisons, les émeuvent tout autant. En les dégustant, ils entendent le vent frémir, la feuille d’érable glisser sur l’eau, se remémorent les



© photos : Guia Besana

dans la bouche

La vitrine de Toraya, à Paris, pour la collection d'hiver.



perles de rosée ou les lucioles phosphorescentes d'une nuit d'été !
Les symboliques chinoise et japonaise continuent d'inspirer aux wagashi mille et une formes de gâteaux de bon augure, les *medetasa*. En Chine, on jouait sur les homophonies pour se protéger des esprits malfaisants. La Caille, *an-chun,* est devenu symbole de paix uniquement parce que le mot contient la syllabe *an* qui signifie paix. Le Japon a fait de même. Ainsi, la daurade, *tai*, est-elle devenue symbole de bon augure car *tai* est la dernière syllabe du mot *omedetai*, qui signifie heureux événement. L'iris, *shobu*, est devenu symbole de vaillance guerrière parce qu'il est homophone du mot *shobu*, qui signifie gagner, etc. Le pin, souvent représenté dans l'univers des wagashi, incarne la sagesse et l'endurance car ses racines s'accrochent à même la roche et il ne perd pas ses aiguilles. Le bambou dont les tiges sont incassables incarne quant à lui la droiture et la loyauté.

Rituel **zen**

En 1191, le moine Eisai, revenu de Chine, diffuse le bouddhisme ch'an (zen en japonais), et le thé fouetté matcha. Dans les temples zen, les moines remplacent peu à peu la viande par le *yôkan* (littéralement, soupe de mouton) qui est en fait une pâte de haricots rouges. Ce sera désormais la base de toute la pâtisserie nipponne, notamment dans les cérémonies du thé qui, au 16e siècle, se déroulent toujours de la même manière : promenade initiatique dans le jardin de thé (*rôji*), repas raffiné (*kaiseki*), bol de thé *matcha* fort, *koicha*, dessert *omo-gashi*, intermède au jardin de thé, puis confection sucrée *chaseki-gashi*, avant le bol de thé matcha léger *usu-cha.* A partir du 17e siècle, sous le sévère shôgunat des Tokugawa à Edo (Tôkyô), les wagashi prennent le statut de précieux cadeaux. Encore aujourd'hui, le paquet doit être d'appa-





Chez Toraya, chaque gâteau est fait à la main.
Ci-dessous, une gelée à l'orange.



Comment c'est fait ?

Les wagashi (gâteaux japonais) peuvent être gélifiés (*yôkan*), secs (*higashi*), cuits à la vapeur (*manjû*) ou cuits au four (*yakugashi, monaka*). Les ingrédients de base des wagashi sont le sucre de canne wasambontô, les haricots (azuki, rouges ou blancs), la farine de riz ou de blé, le soja et l'igname yamaimo. Il existe également des desserts gélifiés d'été à base de *kanten* (agar-agar) ou de *kuzuko* (fécule d'arrow-root). Autres ingrédients : l'armoise, la cannelle, la châtaigne, le cédrat (*yuzu*), le gingembre, les graines de pavot, de sésame ou de soja pillées (*kinako*), les œufs et le thé vert matcha en poudre.

5 bonnes raisons de manger des wagashi

Bien moins grasses que nos Paris-Brest et autres religieuses, les pâtisseries japonaises ne sont pas un simple plaisir minceur. A la fois esthétiques et poétiques, elles se dégustent autant avec l'esprit qu'avec le palais.

1 C'est bon pour la ligne

En moyenne, un wagashi apporte 150 à 250 calories. « C'est bien plus diététique que les gâteaux occidentaux : il n'y a pas de gras, plein de fibres et de protéines, grâce à l'azuki ! », s'extasie Keiko Sumino-Leblanc, journaliste gastronomique, mariée à un Français, qui, après des débuts dubitatifs, s'est laissé tenter par l'aventure. Mieux : « Aujourd'hui il adore ! ». Certes, la concentration en sucre pourrait faire tiquer les nutritionnistes. Mais les Japonais savent se limiter à un seul wagashi (jamais en fin de repas, et toujours associé à une tasse de thé vert).

2 C'est tendance

Depuis quelques années, les wagashi sortent du rayon tradition. Épurés et stylisés, ils sont pile dans l'air du temps. 100% naturels, ils s'inscrivent aussi à merveille dans la mouvance Slow Food. Chez Toraya, fournisseur officiel de la maison impériale, on l'a compris : c'est le moment de miser sur une extension de la marque pour capter une clientèle urbaine branchée, nourrie aux références occidentales. Sa nouvelle enseigne Toraya Café est à mille lieues de ses salons de thé pur luxe, à Paris et au Japon. Son slogan : « La tradition est une innovation continue ». Dans la pratique, ça donne des pâtes à tartiner aux azuki, des cakes aux azuki et au chocolat, des fondants au chocolat aux azuki… « En mélangeant l'an, la purée d'azuki, et le chocolat, nous avons découvert le potentiel infini des haricots rouges », peut-on lire sur le site web de Toraya Café. Miam...

3 C'est poétique

Les wagashi ont inspiré les plus grands écrivains : Natsume Soseki parle de la surface trouble du yôkan (pâte d'azuki gélifiée) comme d'une aide à la méditation : « Semi-translucide tel le jade, il attrape les rayons du soleil pour garder au fond de lui la lueur tremblante du rêve ». On l'a compris : tantôt moelleux, tantôt secs, tantôt gélifiés, les wagashi se mangent avec les cinq sens. Mais ce sont les yeux qui se régalent souvent le plus. Imaginez une pâtisserie qui s'inspire d'un lac cristallin où batifole un poisson rouge à l'ombre d'une feuille d'érable… Trop beau pour être mangé ?

4 C'est authentiquement japonais

Les wagashi sont indissociables de la cérémonie du thé et donc essentiels à la compréhension de la culture japonaise. Ce ne sont nullement des desserts dans le sens occidental du terme. Les plus élaborés s'offrent pour les grandes occasions, comme ici les fleurs ou une bouteille de vin. Mais il existe aussi des wagashi de tous les jours, de confection plus simple, qu'on achète pour la famille. Ils s'appellent *doriyaki, yokan, an pan…* Notre spécialiste, Keiko Sumino-Leblanc, les trouve chez Kioko à Paris. « Pour la Fête des enfants le 5 mai, j'aidais ma mère à pétrir la pâte, à rouler des petites boules de *anko*..., se souvient-elle. Malheureusement, aujourd'hui de moins en moins de Japonais trouvent le temps de le faire. »

5 C'est bon pour le moral

« Dans la tradition Japonaise, le changement de saison est considéré comme une période propice à la mélancolie et aux mauvais esprits, explique Kumakura Isao, professeur d'histoire et de culture japonaise au Musée national d'ethnologie d'Osaka . Et comme, historiquement, on a attribué au sucre des vertus thérapeutiques, les wagashi sont devenus un moyen d'adoucir le passage entre les saisons. » Mais déguster un wagashi est aussi prétexte à savourer l'instant tout en douceur, en sirotant un thé matcha. Au sortir de l'hiver, ils esquissent la promesse d'un printemps proche, avec des formes empruntées aux bourgeons ; au zénith de l'été, ils font miroiter la rosée fraîche… On aurait tort de se hâter, devant un wagashi !



Design imaginatif et packaging soigné : deux clés de la réussite de Minamoto-Kitchoan.

rence modeste, avec des décors différents à l'intérieur et à l'extérieur, et le cadeau doit être positionné en biais. Offerts en cornet, en boîte laquée, en lattis de bambou, en boîte en papier ou dans un foulard en soie (*furoshiki*) artistiquement noué, et accessoirisés du rituel cornet *noshi* porte-bonheur, soit estampillé, soit en papier plié. Avec un nœud à deux couleurs propices : rouge (chasse les mauvais esprits) et blanc (symbole de pureté). Certains puristes prétendent même qu'il ne faut pas fermer le paquet par un nœud car cela obligerait alors le récipiendaire à défaire les liens de l'amitié…
Aux jeunes mariés, l'on offre des wagashi-coquillages (souhait d'harmonie conjugale) dans un gabion tressé : ils rappellent les jeux de coquillages peints qu'il fallait assembler par paires, à l'époque de Heian.

Emballages **sacrés**

Autrefois, les Japonais voyageaient en emportant des vivres empaquetés dans des feuilles de chêne, connus pour leurs vertus antiseptiques. En fait, en agissant ainsi, ils s'imprégnaient incidemment de la force vive de l'Esprit (*sei*) qui habite le chêne ! A l'ère Heian, l'on offrait le *tsubakimochi*, une douceur glissée entre deux feuilles de camélia, pour s'imprégner de la vaillance de cet arbuste qui fleurit en plein hiver. De nos jours, l'on offre, à la fête des petites filles, le 3 mars, des *hishimochi* (en forme abstraite de feuilles biseautées de macle), pour éloigner toute influence funeste. A la fête des petits garçons, le 5 mai, on offre le *kashiwa-mochi* (à feuilles de chêne) et le *chimaki* (à feuilles de bambou) symboles de longévité et de vaillance et en avril, le best-seller des gâteaux au Japon est le *sakuramochi* (enrobé d'une feuille de cerisier), hommage à l'audacieux cerisier qui fleurit dans le froid.
Quant aux *kagami mochi*, offerts au Nouvel an, ils rappellent, aujourd'hui encore, l'antique croyance shintô selon laquelle les miroirs (*kagami*) sacrés conservaient, capturée, l'aura divine de la Lune. ■

Où manger des wagashi à Paris?

Toraya

Pionnière en France, cette pâtisserie-salon de thé offre aux Parisiens depuis 1980 ce que le Japon fait de mieux en matière de wagashi. Quitte à verser dans le cliché, ses créations sont des poèmes, tant par leur aspect que par leur goût. Réputé au Japon surtout pour ses *yôkan*, le fournisseur officiel de la cour impériale est connu à Paris surtout pour ses gâteaux frais, à consommer le jour même.
Des créations qui changent au gré des saisons, avec pour principale source d'inspiration la nature. Tous les matins, une équipe de trois pâtissiers transforme des ingrédients arrivés du Japon en bouchées de saison oniriques. Tels des potiers, ils forment entre leurs mains, feuilles, fruits de kaki, petits lapins blancs… « Tout est dans la gestuelle, dans le coup de main, explique le pâtissier Sadaharu Aoki, qui fournit la maison en macarons. Alors qu'en France, on coupe des



Des pâtisseries-poèmes moulées à la main comme des sushis.

angles droits avec des couteaux, les wagashi, eux, se moulent dans le paume de la main comme les sushi. Ça semble simple, mais c'est extrêmement difficile si on veut que chaque wagashi ait la même forme. »

10, rue Saint-Florentin, 75001.
Tél. 01 42 60 13 00
Métro : Concorde ou Madeleine.

© photo Tinka Kemptner

Sadaharu Aoki, l'esthète du chou à la crème, dans sa boutique parisienne.

Minamoto Kitchoan

Depuis 2003, Toraya a un concurrent de taille dans la capitale. Avec 200 points de vente au Japon, cette chaîne de wagashi a tout du mastodonte. Un empire dont le magasin place de la Madeleine ne laisse rien présager : quelques mètres carrés tout en longueur, sur lesquels les wagashi s'exposent tels des diamants - venus du Japon. Cette précision est importante : contrairement à Toraya, qui fabrique la plupart de ses pâtisseries à Paris le jour même, Minamoto Kitchôan propose des produits longue durée, arrivés par avion. Le packaging soigné, le design imaginatif et les noms poétiques valent aussi largement le détour. Spécialité maison : une gelée de pêche absolument exquise.

17, place de la Madeleine, 75001
Tél. 01 40 06 91 28

Kilali

« Etincelle de lumière » en japonais, Kilali fait pourtant dans la pénombre. Ce salon de thé-galerie entre Odéon et Saint-Sulpice dresse un décor tout en bois sombre, lumières tamisées et voilages mordorés. Une atmosphère ouatée, qui incite au chuchotement. En état de semi méditation, on découvre la texture dense et onctueuse du *kazamidori* - fort, très fort en goût. « Il contient du matcha archi concentré, histoire qu'on puisse vraiment sentir le goût du thé vert, explique la patronne, Chansa Pak. C'est toujours un peu surprenant la première fois… » Hormis les actrices germanopratines et les amateurs de thé, on y croise aussi de nombreux Japonais. « On voulait proposer quelque chose de différent de Toraya, un endroit plus familial, plus près de la vie quotidienne », nous confie Chansa Pak, qui sert aussi une « popote maison » à mille lieues des sushi bars de la capitale.

3/5 rue des 4 vents, Paris 6e. Tél. 01 43 25 65 64. Ouvert du mardi au samedi de 12h à 22h, le dimanche de 13h à 21h. Thés, salon de thé.

Sadaharu Aoki

Ce séducteur en tablier blanc pratique l'art du carambolage : technique française et ingrédients nippons se rencontrent ici pour des créations esthétisantes à l'excès, avec comme fil conducteur le thé vert matcha, le yuzu, le sésame noir et l'azuki. Ses best-sellers : l'opéra, l'éclair et le mille-feuille, tous au thé vert. « Les wagashi en soi ne m'intéressent pas, lance-t-il du fond de sa cuisine-labo. Ce qui me passionne, ce sont les ingrédients ». Pour comprendre les subtilités des azukis, ce trentenaire va jusqu'à faire un stage chez un des meilleurs cuisiniers traditionnels au Japon : « C'est comme les pommes dans la tarte Tatin : si elles sont trop cuites, elles n'ont plus d'arôme. Toute la difficulté consiste à trouver la cuisson parfaite, qui préserve à la fois la texture et le goût. »

Aujourd'hui, il utilise l'azuki comme d'autres la pâte d'amande. Autre casse-tête : trouver le bon ratio crème pâtissière/thé vert : « Si on ne vise pas juste, ça sent vite les algues ! »

Au Japon, « Sada » vend jusqu'à 1000 mille-feuilles par jour, écoule 3000 bûches à Noël et signe des autographes à tout va. « Les Japonais adorent le "made in France" : tous mes ingrédients sont importés de France, mais je fabrique sur place.»

Bien que son rayonnement parisien soit plus confidentiel, son fan-club manie les superlatifs. Le rédacteur en chef du magazine culinaire *Régal* ne le surnomme-t-il pas « l'esthète du chou à la crème », louant son sens du détail japonais : « Chaque ingrédient est dosé au gramme près, chaque cuisson est minutée à la nanoseconde. »

56, Bd Port Royal, 75005 Paris. Tél. : 01 45 35 36 80 et 35, Rue de Vaugirard, 75006 Paris. Tél. : 01 45 44 48 90

Mais aussi : Au Lafayette Gourmet et aux Galeries Lafayette Maison.

Chajin

La spécialité ici, c'est le thé vert. Mais qui dit thé vert, dit wagashi. « C'est le contraste entre l'amertume et le sucre qui est intéressant. Les wagashi apportent de la poésie à l'austère cérémonie du thé », explique Carole Negiar, la propriétaire américaine de ce petit magasin ouvert en 2001 dans le quartier de la Madeleine. C'est son mari français qui confectionne une partie des wagashi (d'autres sont importés du Japon). « Il y a quelques années, il a trouvé des moules en bois très rares chez un antiquaire japonais. Ça lui a donné l'idée de fabriquer ses *wasanbon* lui-même. » Malheureusement, on pourra y goûter seulement sur commande (Wasabi n'a pas eu l'occasion de les tester).

24, rue Pasquier, 75008. Tél. 01 53 30 05 24 Métro : Madeleine, Saint-Augustin, Havre-Caumartin. Salon de thé. Cérémonies du thé organisées régulièrement.

Columba

Niché entre les étals de fromagers et de bouchers du marché Saint-Germain, Colomba est une bouffée d'air nippon. Au Japon, cette enseigne est une chaîne de pâtisseries grand public, mais à Paris, elle fait figure d'ovni, surtout dans cet environnement. Dans la vitrine se serrent une dizaine de pâtisseries différentes par jour, certaines faites sur place, d'autres venues du Pays du Soleil levant. Pas de wagashi traditionnels ici, mais des créations revisitées. « Les clients parisiens adorent surtout nos wagashi cuits à l'étouffé, fourrés à la crème pâtissière et au haricot rouge », raconte la vendeuse aux cheveux décolorés. De la crème pâtissière avec de l'azuki ? Ce mélange ne surprend plus les Japonais, habitués à ces chefs qui naviguent sans complexe entre pâtisserie française et japonaise. Blanc manger au sésame noir, glace au thé vert, crème caramel aux haricots rouges, et… fraisiers.

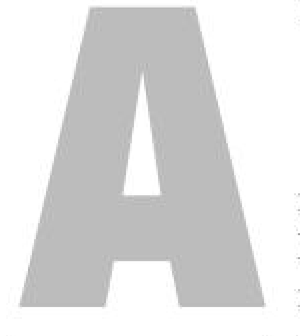
4-6 rue Lobineau, Paris 6e. Tél. 01 44 07 56 08. Ouv. du mar. au sam. de 8h à 13h et de 16h à 20h, le dimanche de 8h à 13h.



Sous la Grand-Place, trois plats servis chez Oki dont, à droite, les fameux "sushis tièdes au foie gras".

Week-end nippon à Bruxelles

« BRUXELLES ATTENDS-MOI, J'ARRIVE », PRÉVENAIT LE CHANTEUR DICK ANNEGARN EN 1974. UN PEU PLUS DE TRENTE ANS PLUS TARD, LA CAPITALE BELGE N'A RIEN PERDU DE SON ATTRAIT AJOUTANT À SES ATOUTS DÉJÀ FORT NOMBREUX UN CHOIX RESPECTABLE DE (BONS) RESTAURANTS JAPONAIS



Par Patrick **Manasson**

A moins d'une heure trente en Thalys, de « Paris-Névrose », « Mademoiselle Bruxelles » s'est mise à l'heure nipponne dès 1905 avec l'inauguration d'une « Tour japonaise » dans la commune de Laeken, au nord de la ville. Construite pour l'exposition universelle de Paris de 1900, cette pagode, a été rachetée par Léopold II afin d'y exposer les collections royales de porcelaines en provenance de l'Empire du Soleil Levant. On peut y admirer, aujourd'hui encore, de magnifiques « cloisonnés » ainsi qu'une époustouflante série de vitraux représentant des batailles de samouraïs ou des scènes de geishas.

Depuis mars 2006, un nouveau musée d'art japonais est venu s'ajouter à la pagode et au « Pavillon chinois » formant un ensemble intitulé « Les musées d'Extrême-orient ». Ce bâtiment de brique présente alternativement les quelque 12 000 œuvres d'art nippon appartenant à la couronne de Belgique : estampes, armures de samouraïs, kimonos anciens ainsi qu'une impressionnante collection de *tsuba* et de *netsuke*.

Pour satisfaire les fonctionnaires nippons résidant à Bruxelles (de plus en plus nombreux depuis que la capitale belge est devenue celle de l'Europe) une bonne trentaine de restaurants et sushi-bars se font concurrence. Ouvert voici près de trente ans à deux pas de la Place de Brouckère, le Samouraï est le plus ancien d'entre eux. Sur trois petites salles superposées, dans un décor assez neutre, il propose une cuisine classique (sushis, tempuras, nabés…) enrichie cependant de quelques spécialités intéressantes comme le *kamo-suki*, un succulent *sukiyaki* de canard, ou le fondant « foie gras poêlé à la sauce teri yaki ». Nous avons aussi apprécié le dessert du jour : une boule de vanille arrosée de purée de marron chaude au cognac !

Autre grand classique nippo-bruxellois : le Tagawa où se retrouve le gratin de la communauté japonaise de Belgique, ambassadeur en tête. Le président Chirac y a, dit-on, ses habitudes lorsqu'il vient assister aux sommets eu-



La Tour japonaise : une pagode qui fut construite pour l'Expo universelle de Paris en 1900.

Bonnes adresses

Le Samouraï,
28 rue Fossé aux Loups.
Tél. : 02 217 56 39



Tagawa,
279 av. Louise.
Tél. : 02 640 50 95



Yamayu Santatsu,
141, Chaussée d'Ixelles.
Tél. : 02 513 53 12



Hama Shin
272 Chaussée d'Ixelles.
Tél. : 02 640 56 82



ropéens. Le décor, ultra dépouillé -bois blanc, quelques paravents pour séparer les tables- est parfait pour apprécier en silence une cuisine de haute tenue : poisson irréprochable et *suki-yaki* de bœuf préparé dans les règles de l'art par une hôtesse en kimono. Le « menu de saison » à 90 € (Tagawa est de loin le plus cher des Japonais de Bruxelles !) comprend une dizaine de plats dont, lors de notre passage, un divin sashimi de homard aux trois sauces (truffe, sésame et gingembre). Mention spéciale pour l'original Tiramisu au thé vert, vedette des desserts du Tagawa.

Le cri du tanuki le soir au fond...

En dehors de ces deux incontournables, Bruxelles abrite quelques bonnes petites adresses qui nous ont été chaudement recommandées par Isamu Kanto, le directeur de Japan P.I. Travel, spécialiste des voyages au Japon depuis plus de vingt ans. C'est le cas de Yamayu Santatsu et de Hama Shin, tous deux situés dans la même rue d'Ixelles et appartenant au même propriétaire, M. Aoki. Si aucune attention particulière n'est accordée au décor (qui fait franchement cantine) ni à l'accueil, limite désagréable, c'est que tous les efforts sont concentrés sur la qualité de la cuisine et la fraîcheur des ingrédients. Spécialisés l'un et l'autre dans les sushis, ces deux établissements remportent haut la main la palme du poisson le plus frais de Bruxelles. Les assortiments de sushis (22 € chez Hama Shin, 25 chez Yamayu) -incroyablement copieux et variés- attirent une clientèle d'habitués, aussi bien belges que japonais, apparemment indifférents à la tyrannie bougonne des serveurs. Les entrées authentiquement japonaises comme le *chawan mushi*, l'*agedashi dofu* ou le *yamakake* (igname râpé + œuf cru) sont une autre raison de ne pas snober ces deux adresses.
Si souhaitez pousser plus avant encore votre exploration des ressources nipponnes à Bruxelles, nous vous conseillons de visiter le site d'un amateur éclairé, Hugues De Pra (http://www.cuisinejaponaise.be) qui a essayé et commenté sans en oublier aucun, les japonais de la ville. Un autre site : http://www.ponpokopon.net, note ces mêmes restaurants et propose même, pour chaque établissement, plusieurs commentaires avec photos et détails du menu. Vous trouverez en outre, sur ce dernier site, des rubriques consacrées au manga, à la musique et même à la culture japonaise traditionnelle. Au fait, que signifie « Ponpokopon » ? C'est, tout simplement, nous expliquent les concepteurs du site, le cri du tanuki, une sorte de blaireau nippon qu'on trouve, la panse bien rebondie, à l'entrée des restaurants au Japon. A moins qu'il ne s'agisse d'une blague belge !

Déco zen chez Oki avec un jardin de pierres au centre du restaurant.



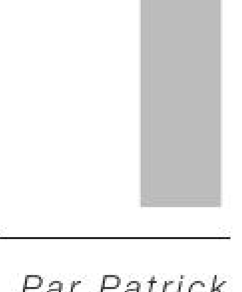
Oki, un nouveau grand !

Il a travaillé chez les meilleurs : Michel Pasquest (une étoile au Michelin), le Manoir de Paris et l'Amphycles de Philiipe Groult (deux étoiles l'un et l'autre) avant d'ouvrir son propre restaurant en 2004.
Haruki Oki pratique une cuisine « fusion » franco-japonaise qu'il sert dans un cadre très « zen » avec un original jardin de pierres en plein milieu du restaurant. Si l'on a la chance d'être placé dans la salle du fond, on peut le voir, tout de noir vêtu, s'agiter derrière sa cage de verre grillant quelques languettes de foie gras ou d'anguille caramélisée pour coiffer ses « sushis tièdes » ou encore plaçant délicatement, à l'intérieur d'une algue nori, un carpaccio de saumon à l'huile de sésame et aux copeaux de parmesan…
A partir d'une base classiquement française, Oki a japonisé presque tous ses plats à l'aide d'ingrédients comme le soja, le yuzu, le wasabi ou encore le miso. Son « entrecôte de charolais minute au miel d'acacia façon japonaise » a littéralement fondu dans notre bouche et son « blanc de turbotin saikyo miso braisé aux witloofs (endives) et marbré de balsamique glacé » a disparu de l'assiette de notre invitée en un temps record...
Si vous ne savez que choisir, n'hésitez pas à prendre la formule surprise « trois services » à 30 euros d'un excellent rapport qualité prix. Vous aurez toujours la possibilité de choisir le dessert : un inoubliable nougat glacé au thé vert…
Chez Oki, 62 rue Lesbroussart, Tél. : 02 644 45 76.
www.chez-oki.com

Escale à
Shimoda

LES PARISIENS ONT LA NORMANDIE, LES TOKYOÏTES, EUX, PASSENT LEURS WEEK-END DANS LA PÉNINSULE D'IZU, À UNE HEURE DE LA CAPITALE. WASABI VOUS PROPOSE UNE ESCAPADE À SHIMODA OÙ, EN 1854, ONT DÉBARQUÉ LES FAMEUX “BATEAUX NOIRS” DU COMMODORE PERRY…

Par Patrick **Manasson**



Il n'est pas nécessaire d'aller très loin, lorsqu'on habite Tokyo (ou qu'on y est en visite) pour trouver la nature et l'air pur. Formée par d'anciennes coulées de lave du mont Fuji, la péninsule d'Izu, au sud de la capitale, offre un cadre idéal pour une escapade touristique mais aussi gastronomique. A partir d'Atami, le Deauville des Tokyoïtes, la côte est d'Izu aux paysages déchiquetés est constituée d'une succession de petits ports de plus en plus charmants au fur et à mesure qu'on va vers le sud. Cela vaut donc la peine de descendre jusqu'à Shimoda, un très joli port de pêche mais surtout un lieu chargé d'histoire. C'est là, en effet, que

La baie de Shimoda et, en vignettes, un portrait de Perry par un artiste japonais de l'époque et la Perry Road.

les « kurofune », les « bateaux noirs » du Commodore Mathew Perry ont accosté pour la première fois en 1854, forçant le dernier Shogun Tokugawa à ouvrir le pays au commerce international et à mettre ainsi un terme à près de trois siècles d'isolement volontaire.
Pas rancuniers, les habitants de Shimoda ont non seulement élevé une statue à l'envahisseur mais ils lui ont même consacré un musée, juste à côté du temple Ryosen-ji, où sont exposés les premiers traités de coopération imposés par les Etats-Unis ainsi que des dizaines d'estampes représentant les barbares du sud (*nanban*), comme on appelait alors tout étranger.
Mais la partie la plus émouvante du musée est sans conteste celle consacrée à la pauvre Okichi qui fut contrainte, à la demande du gouvernement japonais, de rompre avec son fiancé pour « servir » le premier consul américain, Towsend Harris. Leur liaison dura jusqu'à ce que Harris fut rappelé à Tokyo d'abord puis aux Etats-Unis où il rentra sans se préoccuper du sort d'Okichi dont il avait toujours pensé qu'elle n'était qu'une "geisha" mise à sa disposition par des hôtes particulièrement soucieux de son confort. Okichi fut dès lors traitée en pestiférée et se mit à boire pour oublier. Un jour de chance, pourtant, elle tomba par hasard sur son ex-fiancé qui, contre toute attente, accepta de se marier avec elle. Mais leur union ne dura pas car Okichi était entre temps devenue alcoolique et elle se retrouva à nouveau seule. Elle tenta alors d'ouvrir un restaurant (dont la façade a été conservée) mais l'affaire, là encore, périclita et Okichi, à bout de forces, finit par se suicider en se jetant dans la rivière… Les différentes étapes de sa triste vie (qui, comme tous les destins tragiques, passionne les Japonais) sont reproduites en estampes dans le musée. Elles ont également fait l'objet de très nombreux films dont le fameux Tojin Okichi (Okichi l'étrangère) de Mizoguchi réalisé en 1930.
Une fois la visite du musée achevée, on emprunte la Perry Road (encore un hommage !) qui longe un adorable petit canal avant de rejoindre la baie où ont accosté les navires américains.
Avant de revenir vers le centre ville, on n'hésitera pas à faire un petit détour pour admirer l'une des plus belles « gassho-zukuri » qu'on puisse voir au Japon. L'expression gassho zukuri désigne la position des mains en prière, allusion à la forme du toit de ces maisons traditionnelles qu'on ne trouve, en principe qu'à Shirakawago, à plus de 300 kilomètres de là. S'il en existe un exemplaire à Shimoda, cela tient à une lubie d'un certain Murakami qui, en 1963, proposa à un habitant de Shirakawago de lui racheter sa maison, la plus grande du village. Ou plutôt de la lui échanger contre une maison neuve. Démontée pierre par pierre la maison fut reconstruite ici à l'identique par des charpentiers venus spécialement de Shirakawago.
Une telle opération ne serait plus possible ujourd'hui car tout le village de Shirakawago est classé au patrimoine mondial de l'Unesco et les rares maisons qui restent sont protégées comme des œuvres d'art. Mais en 1963…
La gassho-zukuri de Shimoda appartient toujours à la famille Murakami et c'est l'un des fils du premier propriétaire qui en a aujourd'hui la garde. Personnage haut en couleurs, il la fait visiter en prenant tout son temps comme autrefois. D'abord, il vous fait asseoir autour d'un feu



Une maison à toit de chaume "importée" du nord de Honshu.





Le kinme et le sanma, deux spécialités de Shimoda.

qu'il maintient allumé été comme hiver et vous offre un thé à l'aloé avec des caramels maison. Puis il vous parle (en anglais, en français et même en coréen !) avec un brin de nostalgie de l'époque où les Japonais « faisaient encore attention aux autres ». « Dans cette maison, explique-t-il, jusqu'à 90 personnes d'une même famille ont pu cohabiter ! Vous imaginez la discrétion et la délicatesse que cela suppose… Toute la famille dormait en bas tandis que les étages (5 niveaux en tout) étaient réservés au travail. On y élevait notamment des cocons pour la soie. »

Il vous précède ensuite dans les immenses pièces à tatamis, vous explique les secrets de la charpente très particulière du bâtiment, l'astucieux système de ventilation, avant de vous proposer à nouveau de vous asseoir autour d'un thé.

M. Murakami fils a continué l'œuvre de son père en collectionnant des dizaines d'outils et de machines d'autrefois dont il vous explique le fonctionnement avec passion.

Si vous allez à Shimoda l'été, sachez qu'il y a de très jolies plages de sable blanc, aussi bien au sud de la ville (Ohama) qu'au nord (Shirahama) et que la ville est célèbre dans tout le Japon pour ses fruits de mer et ses poissons qu'on déguste aussi bien grillés qu'en marmite (nabé). Ne manquez pas, notamment, de goûter le kinme, un poisson local qui ressemble un peu au rouget ou encore le sanma, un poisson long et tout fin qu'on peut grignoter séché ou en sushi.

Les vols

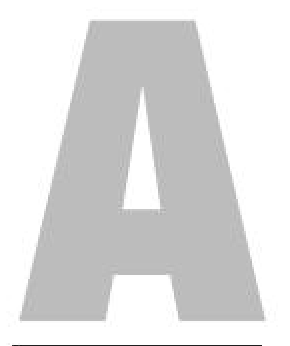
- Jal propose plusieurs vols directs par semaine pour Tokyo, Osaka et Nagoya au départ de Paris. www.jal.com

Le konnyaku
la racine diététique

CONSOMMÉE AU JAPON DEPUIS DES SIÈCLES, CETTE PÂTE VÉGÉTALE PERMET DE LUTTER CONTRE LES KILOS ET SERAIT MÊME UN EXCELLENT ANTI-DIABÉTIQUE



Une pâte végétale aux saveurs de racine et de plante fraîche.

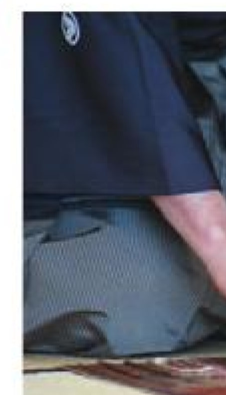


par Elisabeth **Takeuchi**

Au Japon, c'est l'aliment de base de tout régime, la panacée pour perdre les kilos. Autrefois réservé aux élites, le *konnyaku* est très présent dans l'alimentation des Japonais qui, depuis la période Edo, le consomment avec gourmandise. En outre, le mot *konnyaku* étant très proche, phonétiquement, de *konyaku* qui signifie fiançailles, l'homonymie confère à cet aliment un a priori favorable et sympathique. Dans le fameux manga Doraemon, le chat magicien dispose d'un aliment magique, le « *Honyaku-Konnyaku* » pour que Nobita puisse parler et comprendre n'importe quelle langue inconnue.

A quoi ressemble donc, sur le plan du goût, cette plante magique qui prétend affiner notre silhouette ? Hélas, pour un palais occidental, c'est surtout sa fadeur, à la limite de l'insipidité, qu'on retiendra lorsqu'il n'est pas mijoté dans de savants bouillons. Un défaut que semblent lui pardonner les Japonais qui en apprécient les saveurs de racine et de plante fraîche en l'utilisant comme ingrédient traditionnel depuis le 6e siècle.

En effet, le *konnyaku* provient d'une plante, l'Amorphophallus rivieri, qui présente un pétale unique duquel se dresse, comme le nom latin l'indique, un membre impressionnant. Elle a été importée comme pharmacopée traditionnelle chinoise, au même titre que le thé vert ou le yuzu, à la cour des empereurs japonais. De la plante, on utilise le rhizome, que surmonte la tige unique, épaisse et très malodorante, appelée aussi Langue du diable, dans les pays d'Asie du sud-Est dont elle est originaire (Vietnam, Chine, Indonésie, Thaïlande) où l'on s'en sert depuis toujours pour traiter le cancer et le diabète. Selon le principe *ishoku, dôgen* (la nourriture est un médicament) le *konnyaku* possède de précieuses propriétés nutritionnelles comme le fait de ne pas être assimilable. A partir de la fécule tirée du bulbe, on reconstitue avec de l'eau et du calcium, ou une gelée transparente permettant de réaliser des vermicelles (*shirataki*) , des bonbons parfumés au jus de fruit, ou pourquoi pas, de la cuisine d'avant-garde. Riche de fibres alimentaires mais pauvre en calories, le *konnyaku* serait le coupe-faim idéal, conférant une sensation de satiété grâce à ses mucilages et complétant le bien-être avec ses oligo-éléments, ses sels minéraux et ses protéines… Dommage que sa texture gélatineuse et son association courante avec l'algue hijiki n'attirent pas particulièrement les Occidentaux. Sa présence dans les bons *nabemono* (voir Wasabi N°3), et une meilleure connaissance de ses étonnantes propriétés d'épaississant (code additif : E 425) aideront peut-être le *konnyaku* à entrer peu à peu, mondialisation aidant, dans nos habitudes alimentaires. ■



A l'écoute de **l'encens**

SI LA CÉRÉMONIE DU THÉ ET L'ARRANGEMENT FLORAL (IKEBANA) SYMBOLISENT L'ESPRIT DU JAPON, IL EXISTE UNE AUTRE EXPRESSION ANCESTRALE METTANT LES SENS EN ÉVEIL : LA VOIE DE L'ENCENS



Par Jean-Luc ***Toula-Breysse***

avante composition de bois précieux, résines odorantes, épices et plantes aromatiques, l'encens embrasse le feu et l'air, l'être et la matière. Ses fragrances sont une invitation à réapprendre la poétique du monde. A vivre pleinement l'instant présent. Futur héritier du titre de Iemoto (grand maître d'une lignée d'artistes transmettant héréditairement les strictes règles de son art), le jeune Sôhitsu Hachiya de l'école Shino aura la lourde charge de succéder à son père afin de veiller à la pérennité de la tradition du Kôdô, littéralement la « voie de l'encens ». Depuis le XVe siècle, sa famille respecte les usages d'un monde distingué en quête de quiétude et d'indicible.

Invité à Paris par l'association millénaire du Genji Monogatari, le jeune maître de l'école Shino a tout d'abord expliqué que dans le Kôdô, « sentir » se dit « écouter ». Ecouter avec son cœur les émotions qui nous traversent afin de s'imprégner d'un paysage olfactif.

Puis, afin de donner à l'auditoire quelques clefs de compréhension, maître Sôhitsu Hachiya lui a proposé de participer à un « jeu rituel », appelé kumikô (littéralement la combinaison des encens) qui consiste à décrypter les nuances subtiles des différentes fragrances. Dix participants assis sur dix tatamis reçoivent pinceau, pierre à encre et papier sur lequel ils inscrivent leur nom. Après avoir eu entre leur main un brûle-parfum exhalant une senteur référence, chacun « écoute » silencieusement trois autres encens tirés au hasard par l'officiant avant de le tendre poliment à son voisin. Le jeu consiste à faire appel à sa mémoire pour déterminer si les encens « écoutés » appartiennent à la famille de l'échantillon premier. Ce divertissement, véritable plaisir d'esthète, a connu son apogée à l'ère Edo (XVIIe-XIXe siècles) et perdure aujourd'hui grâce à la passion de quelques inconditionnels. Il existerait plus de mille variations de kumikô, des plus simples aux plus sophistiquées. Chaque jeu correspond à une saison particulière. Au-delà du concours de nez, le public a pu découvrir la sobre et savante gestuelle des officiants. « L'essentiel, selon le maître de cérémonie, est de se mettre dans la bonne attitude mentale, de saisir et savourer ensemble la subtilité particulière de chaque bois d'encens. »

A la fois expérience spirituelle et épicurienne, cette pratique était autrefois réservée aux aristocrates et aux guerriers. Il faut dire qu'à l'exemple du bois d'agar dont certains morceaux sont classés trésors nationaux au Japon, le bois d'encens est plus cher que l'or d'où la préciosité et la rareté de cette matière.

Mais l'art de l'encens est originellement associé au bouddhisme. Au Japon, à l'entrée du sanctuaire, devant un autel au sein d'un monastère, l'encens embaume les espaces sacrés. Cette offrande dans les cérémonies bouddhiques – particulièrement lors de rituels ésotériques de purification ou funéraires - est aussi une méthode de méditation. Ses vapeurs fluides et suaves calment l'esprit. Ses effluves bienfaisants stimulent les individus à embrasser la vacuité du monde, concept primordial pour les pratiquants de l'école zen. Dans le Sutra de Vimalakirti Nirdesa (texte du Grand Véhicule ou Mahayana), il est écrit que « l'enseignement du Bouddha se transmet par les senteurs et nul besoin de mots ». Déjà dans l'Inde ancienne, avant la naissance de l'Eveillé, les adeptes de l'hindouisme considéraient qu'écouter l'encens brûler favorise une perception de la conscience. Aussi éphémère et fragile que l'existence humaine, l'encens se consume à la mesure du temps qui passe… Lors de leur venue à Paris, les représentants de l'école Shino ont transmis l'enseignement des anciens privilégiant la sérénité, propice à l'élévation de l'esprit. ■





Après avoir inscrit son nom, le maître enferme quelques instants les fragrances avant de les respirer.

lire

La voie de l'encens

de Louise Boudonnat et Harumi Kushizaki, éditions Philippe Picquier, 15,50 €

La liste des restaurants japonais à Paris et en France

IL Y A PRÈS DE 400 RESTAURANTS JAPONAIS A PARIS ET PLUS D'UNE CENTAINE EN PROVINCE. NOUS N'INDIQUONS ICI QUE CEUX QUI DISTRIBUENT WASABI (MERCI À EUX), SANS PORTER DE JUGEMENT SUR LEUR QUALITÉ OU LEUR AUTHENTICITÉ. POUR EN SAVOIR PLUS, NOUS VOUS INVITONS À VOUS RENDRE SUR NOTRE SITE : WWW.WASABI.FR OÙ VOUS TROUVEREZ DE NOMBREUX AVIS DE LECTEURS ET POURREZ DONNER LE VÔTRE.
LES ADRESSES EN BLEU NE SONT PAS DES RESTAURANTS MAIS SONT DES POINTS DE DISTRIBUTION DE WASABI.

◎ 1er arrondissement

Nom / Adresse	Téléphone
AKI	01 42 97 54 27
11 bis rue Sainte Anne	
DESTINATION JAPON (VOYAGE)	01 42 96 02 32
11, rue Villedo	
EBISU	01 42 61 05 90
19, rue St Roch	
EDOKKO	01 58 62 49 21
163, rue Saint Honoré	
ESPACE CULTUREL BERTIN POIRÉE	
8-12, rue Bertin Poirée	
FUJITA	01 42 61 42 93
41, rue St Roch	
FUKUYA	01 42 97 47 30
49 rue de l'Arbre sec	
HELLO SUSHI	01 42 96 37 27
43, rue St Anne	
HIGUMA	01 47 03 38 59
32bis, rue St Anne	
HIGUMA	01 58 62 49 21
163, rue Saint Honoré	
JAPORAMA	01 42 36 21 30
35, rue Etienne Marcel	
KILALA	01 47 03 35 57
7, rue des Moulins	
KINUGAWA	01 42 60 65 07
9, rue du Mont Thabor	
KUNITORAYA	01 47 03 33 65
39, rue Ste Anne	
LAI LAI KEN	01 40 15 96 90
7, rue Sainte Anne	
LIBRAIRIE JUNKUDO	01 42 60 89 12
18 rue des Pyramides,	
LO SUSHI	01 42 33 09 09
1, rue du Pont-neuf/sous sol	
MATSUDA	01 42 60 28 38
19, rue Saint Roch	
MATSURI RICHELIEU	01 42 61 05 73
36 rue de Richelieu	
MIDORY	01 42 97 47 30
49, rue de l'Arbre Sec	
MIYOSHI	01 42 86 80 80
11, rue Danielle Casanova	
NAGATO	01 49 26 07 70
7, rue du 29 Juillet	
NANIWAYA	01 40 20 43 10
11 rue Sainte-Anne	
NODAIWA	01 42 86 03 42
272, rue Saint Honoré	
OFFICE DU TOURISME JAPONAIS	
4 rue Ventadour	01 42 96 20 29
RANMARU	01 42 96 08 80
25, rue de Richelieu	
SAGANO	01 40 41 04 45
10/12 rue des Prêcheurs	
SAPPORO RAMEN	01 40 15 98 66
276, rue Saint Honoré	
SAPPORO RAMEN	01 42 60 60 98
37, rue Sainte Anne	
SHIOSAI	01 42 33 70 47
4 bis, place Sainte Opportune	
SUSHI COMPANY	01 55 35 34 00
22, rue des pyramides	
SUSHI GAN	01 42 97 44 48
41, rue des Petits Champs	
SUSHIRAMA	01 40 26 30 75
14, rue Bertin Poirée	
TAKARA	01 42 96 08 38
14, rue Molière	
TORAYA (pâtisserie)	01 42 60 13 00
10 rue Saint-Florentin	
TOTOYA	01 42 21 41 88
21, rue Saint Denis	
VILLA TOKYO	01 42 36 62 41
14, rue du Cygne	
YAKINIKU	01 42 96 27 60
11 bis rue Sainte-Anne	
YASUBE	01 47 03 96 37
9, rue Sainte Anne	
YOU HEISEI	01 42 60 55 50
11, rue Sainte Anne	
ZEN	01 42 61 93 99
8, rue de l'Echelle	

◎ 2e arrondissement

Nom / Adresse	Téléphone
AAA (ECOLE DE JAPONAIS)	01 42 66 69 05
21 rue d'Antin	
AICHI	01 42 96 93 51
86 rue de Richelieu	
BOOK OFF (librairie)	01 42 60 00 66
29 rue St Augustin	
COMPTOIR DU SUSHI	01 53 40 88 88
36/38 passage du Ponceau	
DEVANT VOUS	01 42 96 96 27
80, rue de Richelieu	
EDOKKO	01 40 07 11 81
27, boulevard des Italiens	
FURUSATO	01 42 33 49 61
60 rue Montorgueuil	
HOKKAIDO	01 42 60 50 95
14, rue Chabannais	
JUJIYA (ÉPICERIE)	01 42 86 02 22
46 rue Sainte Anne	
KIM CHI	01 42 96 55 76
5, rue de Louvois	

KINTARO 01 47 42 13 14
24, rue Saint Augustin
KIOKO (ÉPICERIE JAPONAISE) 01 42 61 33 66
46 rue des Petits Champs
KOETSU 01 40 15 99 90
42 rue Sainte-Anne
KORIN 01 40 20 49 93
58 rue Sainte-Anne
KOUCHIYAKI 01 40 20 94 45
41, rue Sainte Anne
KYOTORI 01 42 60 06 99
10 rue Chabannais
MATSU SUSHI 01 40 26 35 06
18, rue de Turbigo
MATSURI SUSHI 01 40 26 11 13
26 rue Leopold Bellan
MOMIDJI 01 47 42 844 88
9, rue de Hanovre
OGURA 01 47 42 77 79
20 rue de la Michodière
OKINAWA 01 42 96 21 68
19, rue Saint Augustin
OZEKI 01 42 60 98 48
10, rue Chabannais
TAKE 01 40 17 08 08
10, rue de Port Mahon
TOKYO SUSHIS 01 45 08 15 50
37, rue Montmartre
TOYOTOMI 01 42 86 02 86
24 rue des Petits Champs
YAMAMOTO 01 49 27 96 26
6, rue Chabanais
YOKOSUNA 01 45 08 52 75
2, rue Léopold Bellan

◎ 3e arrondissement

TAÉKO 01 48 04 34 59
39, rue de Bretagne (marché des Enfants rouges)
SUSHI BAR 01 42 74 76 21
9, rue de Bretagne
SUSHIBOX 01 42 74 56 15
40, rue de Turenne
SUSHI WEST 01 42 75 50 00
10, rue de Bretagne
YOSHIGAWA 01 48 04 35 00
184, rue St Martin

◎ 4e arrondissement

AKATSUKI 01 42 78 71 27
15, rue des Archives
ALLO SUSHI 01 44 61 93 73
13, rue Cloche Perce
AOYAMA 01 42 74 53 92
22 bis, rue de la Verrerie
BISTRO TOKYO 01 42 72 11 11
20 rue des Lombards
IKAT (OBJETS JAPONAIS) 01 48 04 53 34
36 rue François Miron
ISAMI 01 40 46 06 97
4, quai d'Orléans
KAZÉ (OBJETS JAPONAIS) 01 48 04 07 04
11 rue François Miron
KIMONOYA (OBJETS JAPONAIS) 01 48 87 30 24
11 rue du Pont Louis-Philippe
KYO 01 42 72 56 48
9 rue de la Verrerie
MIKA 01 48 04 04 80
38 rue des rosiers
MINORI 01 44 78 07 68
14 rue de la Cloche percée
SUN 01 48 04 89 88
14 bd de Sébastopol
LE PALAIS DES THÉS 01 48 87 80 60
64, rue Vieille du Temple
SUSHI PARADIS 01 42 78 98 83
7, rue François Miron
TAKAOKA 01 42 74 17 96
76, quai de l'Hotel de Ville
TAKIMI 01 42 77 43 82
24 rue Vieille du Temple

◎ 5e arrondissement

AKIDA 01 43 36 67 43
121 rue Monge
ASIA TEE 01 43 26 39 90
47 rue de la Montagne Ste Geneviève
GIN KAN 01 43 54 57 98
4 rue des Fossés-St-Jacques
INAGIKU 01 43 54 70 07
14 rue de Pontoise
MATSUDO YAKI 01 47 07 68 39
43, rue Mouffetard
PLANET SUSHI 01 44 08 75 00
111, rue Monge
SASHIMI BAR 01 43 54 57 98
4 rue des Fossés St Jacques
SUSHI ICHIBAN 01 47 07 58 85
11 rue Berthollet
YAGIU 01 43 54 01 11
20, rue Saint Séverin

◎ 6e arrondissement

AZABU 01 46 33 72 05
3, rue André Mazet
ITADAKI 01 43 26 68 25
64, rue Monsieur le Prince
HANAFOUSA 01 43 26 50 29
4, passage de la petite boucherie
JAPOTORI 01 43 29 00 54
41, rue Monsieur le Prince
KIM'S ORIENT EXTREME 01 45 48 92 27
4, rue Bernard Palissy
KYOTORI 01 43 54 48 44
61 rue monsieur le Prince
MANDARINE SUSHI 01 42 22 25 21
32 rue St Placide
SUSHI HOUSE 01 43 25 54 85
50, rue Dauphine
TOKUGAWA 01 42 22 32 59
49, bd du Montparnasse
TOKYOTORI 01 55 42 02 56
18 rue monsieur le Prince
TSUKIZI 01 43 54 65 19
2 bis, rue des Ciseaux
YAKIJAPO 01 42 22 17 74
8, rue du Sabot
YEN 01 45 44 11 18
22, rue St Benoit
YUSHI 01 44 07 03 11
8, rue des Ciseaux

◎ 7e arrondissement

AIDA 01 43 06 14 18
1, rue Pierre Leroux
ARIDO 01 47 53 74 49
208 bis, rue de Grenelle
DAIKON 01 45 55 62 21
26, rue Surcouf
MAISON DU SUSHI 01 45 51 24 24
44, avenue Bosquet
MIYAKO 01 47 05 41 83
121, rue de l'Université

◎ 8e arrondissement

ASIAN 01 56 89 11 00
30, avenue Georges V
BARAMAKI 01 42 82 49 03
64 bd Haussmann (3e étage du Printemps)
CHAJIN (THÉ JAPONAIS) 01 53 30 05 24
24 rue Pasquier
FUKUOKA 01 40 07 05 58
23, rue des Mathurins
HYOTAN 01 42 25 26 78
3, rue d'Artois
INANIWA UMAMI AN 01 45 61 09 79
27, rue du Colisée
JIPANGUE 01 45 63 77 00
96 rue La Boétie
KAITEN 01 43 59 78 78
63 rue Pierre Charron
KAKYO 01 45 22 21 06
7, rue Clapeyron
KINUGAWA 01 45 63 08 07
4, rue Saint Philippe du Roule
KINUGAWA & HANAWA 01 45 63 08 07
26 rue Bayard
KOHOHANA 01 45 62 15 68
1 bis rue Jean Mermoz
KYOTO 01 53 75 11 49
6, rue Corvetto
KYOTO ST LAZARE 01 42 93 35 13
9, rue de l'Isly
LO SUSHI 01 45 62 01 00
8, rue de Berri
MAN RAY 01 56 88 36 36
32/34, rue Marbeuf
MEIJI 01 45 62 30 14
24, rue Marbeuf
NAKA 01 42 89 05 04
40, rue de Ponthieu
OKAME 01 46 22 95 03
235, Rue du Fg. Saint Honoré
PLANET SUSHI 01 53 30 03 03
37, bd. Malesherbes
SUSHI JAPO 01 44 90 00 61
53, rue de Rome
WABI SALON 01 45 61 09 46
11 rue Treilhard
YAKI KOCHI 01 43 59 51 88
35 rue La Boétie
YAMAICHI 01 43 87 19 04
9 rue de l'Isly
YASAMI 01 47 20 06 20
5, rue de la Renaissance

◎ 9e arrondissement

CAFÉ PENINSULE 01 47 70 53 03
13 rue du fg. Montmartre
FUJI SUSHI BAR 01 48 74 36 83
5 rue Joubert
FUJI YAKI 01 42 81 54 25
20, rue Henri Monnier
IZAAKI 01 53 16 43 48
35 rue Lafayette
KIDAYA 01 45 26 12 88
15 rue Lafayette
KUSHI YAKI 01 49 70 05 24
41, rue de Rochechouart
MATSUSAKA 01 48 00 94 64
16, rue Montyon
MOMOKA 01 40 16 19 09
5 rue Jean-Baptiste Pigalle
NEW MATSUZAKA 01 48 00 94 64
16 rue Montyon
NEW YAKI KOBE 01 40 07 18 88
14, rue de Sèze
SAKURAYA 01 47 70 54 41
3, rue Grange-Batelière
SHIMIZU 01 48 00 92 76
11 Rue Bergère
SUSHI BOUBOU 01 48 78 84 80
52 rue Maubeuge
SUSHI YAKI 01 42 46 11 77
1 bis, rue Bleue
TOKYO 01 42 47 06 14
8 rue Cadet
TONEGAWA 01 42 65 29 18
8, rue Godot de Mauroy
YAMAMURA 01 48 00 90 18
1, rue Bergère
YOCEIKO 01 47 70 68 50
39 rue du Fg. Montmartre

◎ 10e arrondissement

DAI BAN OSAKA 01 42 40 60 35
15, av. Claude Vellefaux
NISHIKURA 01 40 22 99 98
12, rue du Faubourg Poissonnière
OISHI SUSHI 01 40 35 14 12
38 rue Louis Blanc
PLOUM 01 42 00 11 90
20 rue Alibert
SUSHI SAKE 01 40 38 37 65
247, rue du fbg St Martin
TOKIOYAKI 01 46 07 67 91
231 rue du Fbg St Martin
VILLA FUJI 01 40 34 20 68
210 rue Lafayette
WAKO 01 46 07 08 88
208 bis, rue Lafayette
YAMADA 01 46 07 01 88
188, rue du fbg St Martin

◎ 11e arrondissement

AKIRA 01 40 21 08 53
6, av. de la République
CENTRE FRANCO JAPONAIS
8 passage turquetil
ESPACE JAPON
9 rue de la Fontaine au roi
FUJIWARA 01 47 00 42 50
21, rue de la Roquette
KAMPEI 01 43 48 17 08
193 bd Voltaire
KIMONO 01 49 23 44 85
115, rue St Maur
KINNOSUZU 01 48 05 10 32
19, rue de la Roquette
MOMIJI 01 48 06 14 72
20 rue Daval
NAOKI 01 43 57 68 68
5 rue Guillaume Bertrand
SAKURA 01 43 38 74 92
46, rue de la Roquette
SUKIYAKI 01 49 23 04 98
12, rue de la Roquette
SUSHI 01 43 55 29 88
42, rue du Fg. du Temple
TAKAHO 01 47 00 41 18
47 Bd. Richard Lenoir
TOYAMA 01 43 56 15 11
109 bd de Charonne
YAKIDAI 01 40 21 62 33
41, rue de la Roquette
YAMAZEN 01 43 48 85 37
15 rue Léon Frot
YAPANI SUSHI 01 43 70 55 55
56 rue Richard Lenoir

◎ 12e arrondissement

GINZA 01 43 46 61 96
1, rue Corbineau
HAYASHI 01 43 45 88 78
20 cours de Vincennes
IZAKAYA 01 46 28 93 88
59 rue de Lyon
KASHIWAZAKI 01 43 07 30 58
4, rue Crozatier
KOCHIYAKI 01 43 41 59 64
3, rue Erard
MIKACHI 01 43 40 39 31
92 cours de Vincennes
NAGASAKI 01 43 48 66 05
216, rue du Faubourg St Antoine
ROBATA 01 43 07 68 79
96, rue Claude Decaen
SAMOURAI 01 43 07 52 30
12, rue Emilio Castelar
SUSHI PARADISE 01 43 40 00 00
39, rue de Reuilly
SUSHI ZEN 01 43 41 83 34
139, rue de Charenton
YEKO 01 43 43 82 18
154 av. Daumesnil
ZENDO 01 43 44 80 60
43 rue Gabriel Lamy

◎ 13e arrondissement

DELICE SUSHI 01 47 07 03 33
69, rue Broca
ISHIKAWA 01 53 79 12 76
45 rue Albert
JAPONIKA 01 45 86 86 83
8, avenue de Choisy
MAKI SUSHI TOKYO 01 45 84 54 41
44, rue de Tolbiac
MATSUYAMA 01 45 88 22 18
11-13 bd. Auguste Blanqui
PARIS TOKYO 01 43 37 07 33
7 rue Véronèse
SAMOURAI 01 45 82 88 88
42, avenue de la Porte d'Ivry
TEKKABA 01 40 77 10 08
73 Bvd Vincent Auriol
TOKYO OSAKA 01 44 24 38 48
207, avenue de Choisy
TORI ICHI 01 45 84 95 68
42 rue Louise Weiss

◎ 14e arrondissement

ATSUMI 01 43 27 09 83
28 rue de la Gaité
GINZA 01 43 20 43 54
50 rue Daguerre
HASHIMOTO 01 45 43 70 56
46, rue Didot
HOSHI 01 43 27 16 21
11, rue de la Gaîté
KIRAKUTEI 01 45 42 33 15
38, rue Pernetty
MIMOSA 01 43 21 96 12
9, rue de la Gaité
SUSHITORA 01 45 42 79 76
113, rue Didot
SUSHI GOZEN 01 40 47 55 01
20 rue Delambre
TORICHO 01 43 21 29 97
47, rue du Montparnasse
TOYAMA 01 40 44 00 87
147, av. du Maine
YAMATO 01 43 20 16 34
144 bd du Montparnasse

◎ 15e arrondissement

ARITO MONTPARNASSE 01 42 22 01 00
20, rue de l'Arrivée
BENKAY 01 40 58 21 26
61 quai de Grenelle
FUJIYAMA MONTPARNASSE 01 45 38 98 18
37, avenue du Maine
JAPAN SUSHI EXPRESS 01 45 67 00 01
145, rue de Vaugirard
JUGOYA 01 45 79 03 80
85, rue des Entrepreneurs
KAISEKI SUSHI 01 45 54 48 60
7 bis, rue André Lefebre
KANAE (supérette) 01 40 59 98 03
11, rue Linois
KOKUMI 01 47 83 21 97
121, rue de Vaugirard
KOYUKI 01 45 32 67 56
20, rue Gramme
LÉGENDE DU JAPON 01 40 60 14 11
166 rue Saint-Charles
MAISON DE LA CULTURE DU JAPON
101 bis quai Branly
MATCHAN 01 45 77 03 50
55, rue du Théâtre
NIPPON SUSHI 01 48 28 35 28
2, rue Leriche
NOMIYA 01 40 43 91 91
6 rue d'Alleray
OKAYAMA 01 45 78 80 01
17, rue de Lourmel
OSAKA VOUILLE 01 45 31 35 28
40, rue de Vouillé
SANMARU SUSHI 01 45 75 20 00
26 rue Tiphaine
SUSHI BENTO 01 40 60 78 31
168 rue Saint-Charles
TAGAWA 01 45 75 93 21
37 bis, rue Rouelle
TAKI 01 45 79 42 28
54, rue du Docteur Finlay
TAMAYURA (THÉ JAPONAIS) 01 45 79 20 67
83 rue Fondary
TOKYO SUSHI 01 45 71 08 96
28, rue Lacordaire
YAMATO 01 45 79 03 80
85 rue des Entrepreneurs

16e arrondissement

AKASAKA 01 42 88 77 86
9, Rue Nicolo

BE ZEN 01 56 26 00 55
9, rue Gustave Courbet

COMME DES POISSONS 01 45 20 70 37
24, rue de la Tour

DOMO 01 46 47 47 77
7 rue Gros

GO SUSHI 01 45 25 41 03
38, rue Ranelagh

MATSURI 01 42 24 96 85
2, rue de Passy

MIYAGAWA 01 45 27 01 83
11 bis av. de Versailles

NINA SUSHI 01 44 05 10 98
81, rue de Longchamps

OKYOTO 01 46 51 20 84
10, rue Chanez

OSAKA 01 45 25 60 29
1 rue Jouvenet

OZU 01 40 69 23 90
2 av. des Nations Unies

PLANET SUSHI 01 45 20 10 10
29, rue Bois le Vent

SUSHI GOURMET 01 45 27 09 02
1 rue de l'Assomption

SUSHI WEST 01 45 05 50 00
12, rue de Longchamps

TAMPOPO 01 47 27 74 52
66, rue Lauriston

17e arrondissement

AYAME 01 42 27 98 00
10, rue Rennequin

CINÉSUSHI 01 40 08 08 78
15 rue des fermiers

ISUMO 01 47 64 36 27
47/51, rue des Acacias

KANNO 01 42 27 80 63
6, rue Saussier Leroy

KIFUNE 01 45 72 11 19
44, rue Saint Ferdinand

MAKO 01 44 09 89 63
19 av. Mac Mahon

MISSADA 01 46 22 11 77
45, rue Laugier

MIYAKO SUSHI 01 44 85 53 00
103, rue Legendre

NAGANO 01 48 88 90 53
117, rue de Tocqueville

NAKAMURA 01 40 55 96 72
25, rue Brey

NAOKO 01 40 08 08 78
11, rue Biot

SHINANO 01 45 72 60 76
9, rue Belidor

SHOGUN SUSHI 01 43 80 72 88
139, rue Cardinet

SOLEIL LEVANT 01 48 88 02 75
57 rue de Tocqueville

SOLEIL LEVANT 01 45 74 21 68
4 rue Troyon

SUSHI BA 01 42 93 11 30
99 rue des Dames

SUSHI KEN 01 45 74 41 02
12 rue des Acacias

SUSHI NAMI 01 42 27 14 22
38, rue Laugier

SUSHI WADA 01 44 09 79 19
19, rue de l'Arc de Triomphe

SUSHI WEST 01 42 27 50 00
1, rue Jouffroy d'Abans

SUSHI YAKITORI 01 48 96 97 98
115, rue Legendre

TIB'S 01 45 72 03 59
51 rue Bayen

YAMATO 01 43 87 67 38
16, bd des Batignolles

ZENZAN 01 53 81 00 75
4, rue Brey

18e arrondissement

ASUKA 01 42 55 50 91
145, rue Marcadet

CHIYODA 01 42 23 11 11
112, rue Lamarck

JUN KOU KO 01 42 58 80 30
79 rue des Martyrs

KEIKO 01 46 06 41 23
145 rue Ordener

KINTARO 01 42 57 27 97
106 bd. Rochechouart

MIYAZAKI 01 42 29 18 71
2 rue Lagille

NAOKO 01 53 41 64 33
3, rue des Abbesses

SAKANA 01 53 28 08 35
46 bd de Clichy

SAKURA 01 42 26 08 61
143, rue Lamarck

SUSHI AKASHI 01 44 90 05 68
5 rue Forest

TAKA 01 42 23 74 16
1 rue Véron

TOKYO 01 42 54 3112
40 rue Custine

19e arrondissement

ARIGATO 01 42 38 96 76
47, rue de Belleville

MINOWA CONCEPT 01 42 38 96 24
11, rue de la Villette

NAKAGAWA 01 42 08 43 22
9 rue Lassus

PRÊT À CUIRE 01 42 40 66 63
7 rue des Fêtes

SUSHI YA 01 42 02 85 82
12, rue Pradier

TIB'S 01 42 45 00 45
161 rue Manin

20e arrondissement

ASAHI 01 43 58 78 27
36 rue de Belleville

SAPPORO 01 43 73 88 70
152 bd de Charonne

SUSHI BAR 01 42 41 28 99
153 rue de Belleville

TAKICHI 01 47 97 03 96
7, rue du Cher

Boulogne-Billancourt

SANKI 01 46 08 38 38
38 av. Edouard-Vaillant

Levallois-Perret

TOTTORI 01 47 48 98 00
29 rue André-Malraux

PROVINCE

SUD

AIX EN PROVENCE

NIJI EXPRESS 04 42 26 14 74
51 Rue d' Italie

YAMATO 04 42 38 00 20
4, rue Lieutaud

YOJI 04 42 38 48 76
7, av. Victor Hugo

SUSHIKA 04 42 27 59 91
23 rue de la Couronne

CANNES

FUJI CANNES 04 93 39 00 31
17, rue Notre Dame

SUSHIKAN 04 93 39 86 13
5 RUE FLORIAN

TOKYO CANNES 04 93 68 92 21
1, bd Victor Tuby

CLERMONT FERRAND

MAIKO 04 73 90 79 15
65 rue du Port

SANTOOKA 04 73 31 33 45
13 Rue Saint Dominique

MARSEILLE

KIM DO 04 91 34 00 08
4 rue Capazza

LA VILLA 04 91 71 21 11
113 rue Jean Mermoz

SHABU SHABU 04 91 54 15 00
30 rue de la Paix

SUSHI MOTO 04 91 78 29 71
50 bd Baille

SUSHI STREET CAFÉ 04 91 54 17 90
24 bd Notre-Dame

ZEN PRADO 04 91 53 00 09
60 av. du Prado

MONACO

CAPOSUSHI 00.377.93.25.59.52
6 impasse de la Fontaine

FUJI MONACO 00.377. 93 30 40 11
4 impasse Madonne

MY SUSHI 00.377. 97 70 67 67
2 rue des Orangers

MONTPELLIER

LE SUSHI BAR 04 99 77 06 06
20 rue Bernard Délicieux

SAKURA 04 67 15 14 32
65 av. Samuel Champlain

NICE

JUN NICE 04 93 85 47 78
47, rue Gioffredo

HOME SUSHI & SASHIMI 04 93 55 37 37
3, rue de Orestis

HOT POT 04 93 82 33 54
6 rue d'Alsace Lorraine

KAMOGAWA 04 93 88 75 88
18 rue de la Buffa

MY SUSHI 04 93 62 16 32
18, cours Saleya

LE ZEN 04 93 82 41 20
27 rue d'Angleterre

NIMES

O SUSHI 06 86 34 82 20
5 rue des petits souliers

RAMATUELLE

NIKKI BEACH 04 94 79 82 04
Route de l'Epi

TOULOUSE

HINODE 05 61 21 51 26
17, rue d'Austerlitz

JAPAN 05 61 22 85 85
8 rue de l'Echarpe

JAPOYAKI 05 61 13 68 69
11, rue d'Austerlitz

KING SUSHI 05 61 11 22 67
4, avenue de Lyon

SHUN 05 61 99 39 20
35, rue Bachelier

SUSHI KAN 05 61 11 22 67
24 av. de l'URSS

SUSHI OHISHI 05 61 23 00 26
13 Rue De L'alsace Lorraine

SUSHIYA 05 61 23 17 71
3 place du Peyrou

SUSHI YAKI 05 61 12 00 60
9, rue Ste Ursule

VALENCE

IZEN 04 75 56 75 06
2 rue Pelleterie

OUEST

BIARRITZ

LE SUSHI LAND 05 59 22 24 96
9 av. de la Reine Victoria

BIDART

YUME 05 59 22 01 02
4/6 rue Jean-Bart

BORDEAUX

CAFE JAPONAIS 05 56 48 68 68
22, rue St Siméon

LE KIMONO 05 56 79 23 30
22 rue Ferdinand Philippart
LE SHOGUN 05 56 39 05 12
168 bis cours du Médoc
MOSHI MOSHI 05 56 79 22 91
8 place Ferdinand Lafargue
SUSHI LOUNGE 05 56 81 59 48
31 rue du Cancera

◎ CAEN
MIKA MAKI 02 31 93 32 21
2 rue des Chanoines
MIYAKO 02 31 34 77 83
13, rue St Michel

◎ CHALLANS
OBJECTIF ZEN 02 51 93 28 76
11 place Aristide Briand

◎ CHARTRES
SHOGUN 02 37 36 07 19
8, rue Dr Michel Gibert

◎ LA BAULE
LE CAFE BOUILLU 02 40 23 14 14
22 pl. du Maréchal Leclerc

◎ LA ROCHELLE
FUJIYAMA 05 46 41 21 28
25 quai Gabut

◎ LE HAVRE
LE PETIT TOKYO 04 76 47 83 65
1 rue Clot Bey

◎ NANTES
TOKYO 02 40 89 02 04
14 rue de la Juiverie

◎ ORLEANS
TEI 02 38 53 61 12
64, rue Turcies

◎ QUIMPER
ABALONE SUSHI 02 98 64 38 91
17 Halle St François

◎ RENNES
FUJI 02 99 38 12 00
8, rue Derval
Contour de St Germain
SAKURA 02 99 78 11 80
1 rue Saint Louis

◎ ROUEN
SUSHI BAR 02.35.62.53.27
centre commercial de Rouen
WASABI 02 35 63 41 82
34 bis Place de l'Hôtel de Ville
Sotteville-lès-Rouen

◎ SAINT-MALO
TAKICHI 02 23 18 28 29
5 rue Alphonse Thébault

◎ SEIGNOSSE
BOEL EAT CAFE 05 58 43 15 06
45 av. du Penon

◎ SOUSTONS
SUSHI NORI 06.79.53.26.22
22 rue du 8 mai 1945

EST

◎ ANNECY
O SUSHI 04 50 45 81 62
2 rue Louis Revon

◎ CHAMBERY
YAMAMO 04 79 60 07 57
87, rue Ste Rose

◎ GRENOBLE
HOKKAIDO 04 76 54 18 76
Rue Diodore Rahoult
KYOTO 04 76 54 08 91
1, place du Charmeyran (La Tronche)
OSAKA 04 76 43 26 49
1 rue Colbert
SAPPORO 04 76 85 02 45
64, cours Jean Jaures
LE SAKÉ 04 76 87 46 51
29 rue Condorcet

◎ LYON
CHEZ FYFY 04 72 41 81 22
6 rue des Marronniers
GOMAN ETSU 04 78 39 31 91
11 rue Lanterne
MATSURI 04 78 27 83 06
7 rue de la Fromagerie
NOBORU 04 78 42 35 79
28 rue Henri Germain
SOLEIL LEVANT 04 78 95 04 37
204 rue Garibaldi
SUSHIDO 04 78 52 70 35
169 rue Cuvier
SUSHI KING 04 78 71 04 43
Centre commercial de Lyon Part-Dieu
TEPPANYAKI 04 72 56 05 05
11 quai Romain Rolland
TOKYO 03 20 12 98 88
55 rue Nationale
CHEZ TERRA 04 78 89 05 04
81 rue Du Guesclin

◎ SAINT ETIENNE
KYOTO 04 77 21 74 26
8, rue des Martyrs de Vingre

◎ METZ
OSAKA METZ 03 87 36 68 90
32 bis rue Dupond des Loges

◎ MULHOUSE
TOKYO MULHOUSE 03 89 54 11 18
102 rue de Bale

◎ REIMS
MATSURI SUSHI 03 26 86 10 10
9, rue de Chativesle
TOKYO SARL 03 26 85 93 46
61, place d'Erlon

◎ STRASBOURG
FUJIYAMA 06 19 60 02 12
19 rue des veaux
MIKADO 03 88 21 07 20
11 quai Turckheim
MOOZE 03 88 22 68 46
1 rue de la Demi Lune
SUSHI 03 88 14 05 13
22 rue du renard Prechant

◎ VITTEL
LE COMPTOIR 03 29 08 90 83
294 rue de Verdun

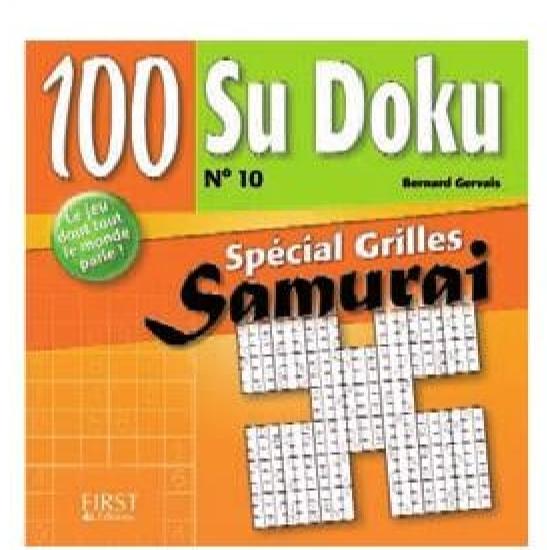
NORD

◎ LILLE
JOMON 03 28 36 84 46
4 rue de la Rapine

Wasabi Samuraï

En partenariat avec les éditions First, Wasabi vous propose ce Sudoku géant baptisé « Samuraï ». Comme pour n'importe quel Sudoku, il s'agit de trouver les chiffres manquants sachant qu'il ne peut y avoir aucun chiffre identique sur une même ligne ou sur une même colonne de 9 cases. Lorsque deux grilles se chevauchent, les chiffres sont communs à ces deux grilles. Si vous êtes un habitué du Sudoku, vous ne devriez pas mettre plus d'une heure à résoudre ce problème. Alors bon courage, ou, comme on dit en japonais, « Gambatté, né ! ».

	5				8	4								6	7				3	
4		7	5													8		2		1
		1	2		3	6								3	6		2	8		
		4	3				2	6				7	6			4		5		
	6				2			5				2			5				9	
5	2		1	9		7		4				1		5		6	9		7	4
8	4		3							9							5		1	3
3					7		4		8		1		7		8					5
2		9	5						7		2						7	6		2
						4	8						5	9						
						6				7				3						
						7	1						6	4						
2		6	1						1		7						1	5		7
4					6		2		6		4		3		6					8
5	8		2							5							9		6	1
9	7		5	6		2		3				5		2		8	3		4	9
	6				2			8				8			1				5	
		8	7				6	9				3	7			6		1		
		2	7		4	3								8	9		6	3		
7		1	2													1		9		5
	3				5	7								1	4				2	



Vous trouverez d'autres grilles « Samuraï » dans 100 Sudoku, n°10, publié chez First Editions.

solution





Sushi bar - Yakitori au feu de bois
24, rue Marbeuf - 75008 Paris
Réservations au 01 45 62 30 14


la plus pure
des tentations
JAPAN'S No.1 BEER
PREMIUM
BEER BIÈRE
ASAHI BREWERIES LIMITED
ASAHI BEER
SUPER
"DRY"
Asahi
辛口
スーパードライ
アサヒビール
ALC.5% VOL.
PURE BEER:JAPAN STYLE
www.asahibeer.co.uk
L'ABUS D'ALCOOL EST DANGEREUX POUR LA SANTÉ, CONSOMMEZ AVEC MODÉRATION.